



# प्रकाशकीय

महात्मा गान्धी की वर्षगांठ मनाने के लिए कांग्रेस कार्यकर्ताओं की एक सभा टाउनहॉल में बुलाई गयी थी। उस सभा में सर्व-सम्मति से यह निश्चय किया गया कि महात्माजी के श्रेष्ठों एवं वक्ताओं का सुन्दर, घुड़ एवं लोकोपकारी सग्रह पुस्तकाकार में प्रकाशित किया जाय। पुस्तक व्यवसायी होने के नाते यह कार्य मुझे सौंप दिया गया जिसे हमने सार्थक स्वीकार किया।

देश की प्रत्येक समुदाय के प्रति गान्धीजी के क्या उपदेश हैं इसकी दृष्टि में रखते हुए प्रत्येक समुदाय के लिए पृथक् सग्रह का कार्य मैंने तत्काल आरम्भ कर दिया। पत्रत 'विद्यार्थियों में' 'महिलाओं में' और 'स्वाम्य-ब्रह्मचर्य' नामक तीन पुस्तकों के नियम सामग्री तैयार हो गयी।

बन्धुओं ! उक्त तीनों सग्रह एक साथ पुस्तकाकार प्रकाशित हो गये हैं। गान्धीजी भारत के युगकर्ता एवं महान् विचारक हैं। जाणा है, आप इन पुस्तकों का अधिक-से-अधिन प्रचार एवं प्रसार करेंगे।

श्री गान्धी ग्रन्थागार  
पुणम, सोनबानी, जिनिया  
सन् १९४० ई०

}

भचानन्द  
रमारांकर साल

# विषय-सूची

१-स्वास्थ्य	११
२-हमारा शरीर	१२
३-वायु.	१२
४-जल	२०
५-भोजन	२५
६-भोजन की मर्यादा	४४
७-व्यायाम	६७
८-गोसाए (गहिनावा)	४१
९-गुरुप-स्त्री का गयोग	५१
१०-वायु-चिक्किता	६३
११-जल-चिक्किता	६५
१२-मिट्टी-चिक्किता	७१
१३-ज्वर और उसकी चिक्किता	७४
१४-बन्ज, गंग्रहणी, पेचिस और बवासीर	७६
१५-छूत के रोग-धीतला (चेचक)	७८
१६-छूत के अन्य दूसरे रोग	७९
१७-सोरी और जच्चा-बच्चा	८०
१८-शिशु-पालन	८३
१९-कुछ आकस्मिक घटनाएँ	८७
झूबना, जलना, सर्प का काटना, बिच्छू का काटना	८७
२०-उपसहार	८७

# प्रस्तावना

बीस वर्षों में भी अधिक समय में मैं स्वास्थ्य सम्बन्धी विषयों पर विचार करता रहा हूँ। जब मैं इंग्लैंड में था, तब अपने विशेष रहन-सहन के कारण मुझे अपने खाने-पीने का घाम प्रबन्ध करना पड़ता था। इन कारणों में मेरा जो कुछ अनुभव इस विषय में हुआ है, उसे मध्य ही मानना चाहिये। उभी अनुभव के आधार पर मैंने कुछ घाम विचारों को स्थिर किया है और उन्हीं को अपने पाठकों के सामर्थ्य निम्न रहा हूँ।

अंग्रेजी में कहावत है कि "रोग दूर करने की अपेक्षा उस न होने देना ही अच्छा है।" रोगों को होने देने में उस रास्ते से दना बहुत सुगम तथा लाभदायक है क्योंकि वे अधिकांश में हमारी अज्ञानता असाधधानी में हुआ करते हैं। अतः यह सभी विचारणीय मनुष्यों का कर्तव्य है कि वे स्वास्थ्य के नियमों को अच्छी तरह समझें। इस पुस्तक के लिखने का मुख्य उद्देश्य उन्हीं नियमों को समझना है। साथ ही कुछ साधारण रोगों का उपचार भी बताना है।

एक अंग्रेज विद्वान् मिल्टन का कथन है कि हम चाहें ना स्वर्ग को नर्क और नर्क को स्वर्ग बना सकते हैं। यह बात हमारे आधीन है। स्वर्ग वहीं आगमन में नहीं है, और न नर्क जमाने के अन्दर। यही बात एक साधु के दलों में भी बही गयी है कि "मन एव मनुष्याणां कारणम् बन्धमोक्षाय" अतः रोगी या बीमार रहना मनुष्य के अधिकार की बात है। रोग केवल हमारे बसों का ही पण नहीं है, बल्कि विचारों का भी पण है। एक डाक्टर का कहना है कि मनुष्य



यह हमारा कर्तव्य है कि इस कठिनाई को दूर करें । प्रत्येक व्यक्ति का यह धर्म है कि वह अपने शरीर के संबंध में पर्याप्त ज्ञान रखे । हमारे स्कूलों में भी ऐसी शिक्षा अनिवार्य होनी चाहिये । अभी हमें साधारण फोडे-पुन्सियो का भी उपचार नहीं मालूम है यही तक कि यदि हमारे पैर में बीटा चुभ जाय, तो हम अपनी असमर्थता दिखलाते हैं । यदि हमें माँप काट ने तो हम बिलकुल घबड़ा जाते हैं । यदि इन विषयों पर हम अपनी अज्ञानता का विचार करें, तो हमें लज्जा में अपना मित्र नीचा करना पड़ेगा । यह कहना कि साधारण मनुष्य इन बातों को नहीं जान सकता, हमारी निरी मूर्खता है । यह पुम्सक इसी उद्देश्य में लिखी गयी है कि जो इन विषयों को जानना चाहेंगे, आसानी से जान सकेंगे ।

हमारे कहने का यह मतलब बड़ापि नहीं है कि जो कुछ भी मैंने इस पुम्सक में लिखा है उसे पहिले किसी ने नहीं बतलाया । इसमें पाठकों को स्वाम ज्ञान यह मिलेगी कि बहुतरी पुम्सकों के पढ़ने के बाद नया निजी अनुभव प्राप्त करने के बाद यह पुम्सक सिर्वात्मनवार लिखी गयी है । इसके अनिश्चित वे लोग जिनके लिये यह एक नया विषय है, ऐसी विरोधी जानी में पढ़ने में डब सकते हैं । जिसमें एक ही रोग में किसी डाक्टर की गय है कि गम पानी का प्रयोग होना चाहिए और कोई कहता है कि ठंड पानी का । इस विरोधी विचारों पर मैंने पूर्ण रूप से विचार करके अपना एक निश्चित मत स्थिर किया है, और जब उसका वर्णन इसमें किया है ताकि इसमें पढ़ने वाले बड़ी हुई जानी पर पूर्ण विश्वास करें ।

साधारण रोगों में भी हमें डाक्टर की दायज मने की आदत ना पड़ गयी है । जहाँ डाक्टर नहीं है, वहाँ हम पड़ोसियों की गाय से दवा करने लगते हैं । हम विश्वास कर मने हैं कि बिना औषधि के यह रोग दूर नहीं हो सकता । अन्य कारणों की अपेक्षा हमें इस

कारण से अधिक दुःख उठाना पड़ता है । हाँ, हमारा रोग छूट जाय यह आवश्यक है, लेकिन वह औषधि में नहीं हट गयना, क्योंकि कभी-कभी औषधि निष्फल ही नहीं करन्, हानिकारक भी मिद्ध हो जाती है । जड़ी-बूटी या औषधियों में रोग को दवा देना ठीक ही है जैसे कि घर में पड़े कूड़े को ढँक रगना, क्योंकि कूड़े को जितना ही अधिक ढँक रगने का हम उद्योग करने हैं उतना ही वह शीघ्रता में बढ़कर अपना गन्ध फैलाता है । ठीक यही बात रोग को दवाने में भी होती है । अब बुद्धिमानों यही हो भवनी है कि प्राकृतिक ढंग में कूड़े और रोग को साफ किया जाय । रोग द्वारा प्रकृति हमें सूचित करती है कि हमारे अन्दर गन्दगी, जो रोगों का घर है इकट्ठा हो रही है और उसे हमें प्राकृतिक क्रिया द्वारा हटाना चाहिए न कि औषधियों द्वारा उसे शरीर के अन्दर ही दवा देना चाहिये । जो लोग औषधियों द्वारा रोग को हटाना चाहते हैं, वास्तव में वे प्राकृतिक क्रिया को और भी कठिन बनाते हैं । उपवास द्वारा हम प्राकृतिक क्रिया को और भी शक्तिशाली बना सकते हैं । इससे हमारे शरीर में गन्दगी इकट्ठा न होने पायेगी । हम अपने शरीर की अधिकांश गन्दगी खुली हवा में रह कर या शरीर से पसीना निकाल कर साफ कर सकते हैं । इसके अतिरिक्त अपने मन पर अधिकार रखना नितान्त आवश्यक है ।

हम प्रायः यह देखते हैं कि यदि घर में एक बार भी औषधि के बोतल का प्रवेश हुआ कि उसकी सख्या और भी बढ़ने लगती है । हम बहुत की आजन्म रोग ग्रस्त पाते हैं, यद्यपि वे सदैव औषधियों





प्राग्गन्धिव धूम्रः संवत् १८८५ या १९०० आता होता है । दुर्भाग्ये उससे बनाने की विद्या गुप्त रखी जाती है ।

उपरोक्त कारणों से हमारा हाटर समझ लिये होगा कि रंगों होने पर हाटर की मलापना की कुछ भी आवश्यकता नहीं है । हाँ, जो रंगों हाटर एवं ओरिपिपा का बहिष्कार नहीं कर सकते, हम नहीं कहेंगे कि यथासाध्य वे अपने ऊपर विश्वास रखें और हाटर की अधिक से मलापे और यदि उन्हें हाटर की मलापना अनिवार्य हो जाय, तो कम-से-कम किसी योग्य हाटर की बुनावट और उन्हें ममानुसार समें । किसी दूसरे व्यक्ति को तब तक न बुनावें जब तक कि हाटर स्वयं न बुनाने को न हों । संक्षिप्त यह बात यह कि रंगों की जड़ से दूर रहना हाटर के हाथ में नहीं है ।

चिन्तक-नेटाल

}

—मोहनदास कर्मचन्द गांधी



गणारित्व नहीं है, यह स्वस्थ नहीं बरता जा सकता । यह शरीर जिममें दूधित विचार भरे पड़े हैं उन्हें रोग-द्विगता ही समझना चाहिये । इसलिए यह स्पष्ट होता है कि गणारित्वता ही स्वास्थ्य की नींव है । हम लोगों का यह मानना पड़ेगा कि हमारे अन्दर कर्तुता विचार भी एक भव्यता रोग ही है ।

विचार करने में हम इस निर्णय पर पहुँचते हैं कि जिमके शरीर का गठन अच्छा है, जिमके दाँत आंग अच्छी दशा में हैं, जिमके कान स्वच्छ हैं, जिमकी रक्ता में दुर्गन्ध-रहित पानीय गुण निरन्तर है, जिमके मुँह में बदबू नहीं आती और जिमके हाथ-पैर अच्छी तरह अपना काम कर लेते हैं, जिमका शरीर औसत दर्जे का है और जिमको अपनी इन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार है, वही पूर्ण स्वस्थ है ।

ऐसा स्वस्थ शरीर पाना कठिन है और उसे पालन-पोषण रखना और भी कठिन है । हम पूर्णतया स्वस्थ नहीं हैं, इसके मुख्य कारण हमारे माता-पिता हैं । एक प्रसिद्ध लेखक का कहना है कि यदि माता-पिता स्वस्थ हों तो उनकी संतान भी उनसे अधिक स्वस्थ होगी । पूर्ण स्वस्थ मृत्यु से नहीं डरता है । मृत्यु से डरना अस्वस्थ होने का चिह्न है । अस्तु, हमारा कर्तव्य है कि हम अपने को पूर्ण स्वस्थ बनावें । अब हमें यह देखना है कि हम पूर्ण स्वस्थ कैसे हो सकते हैं एवं प्राप्त किये हुए स्वास्थ्य को कैसे स्थिर रख सकते हैं ।

— ० —

## २-हमारा शरीर

यह संसार आकाश, जल, हवा, अग्नि और पृथ्वी इन पाँच तत्वों से बना है । हमारा शरीर भी इन्हीं से बना है । शरीर में इनका



की हड्डियों का विस्तृत विवरण नहीं दिया जा सका, क्योंकि मुझको भी इसके विषय में पूर्ण ज्ञान नहीं है । अतः मैं उतना ही विवरण दे रहा हूँ जितना कि हमारे लिए आवश्यक है ।

शरीर का सबसे मुख्य अंग पेट है । यदि पेट क्षण भर के लिए भी अपना काम बन्द कर दे तो सारे शरीर की क्रिया बन्द हो जायगी । जो भार उदर के ऊपर रहता है, वह जगली जानवरों के सहन-शक्ति से भी कहीं बढ़कर होता है । पेट का काम भोजन पचाना और सारे शरीर को शक्तिशाली बनाना है । पेट का सम्बन्ध शरीर से वैसा ही है जैसा कि रेशमे ट्रेन का भाप के इजिन से । पाचक रस पेट में उत्पन्न होकर भोजन पचाता है । पेट की दाहिनी ओर जिगर और बाई ओर तिल्ली है । जिगर का काम रक्त साफ करना तथा पित्त उत्पन्न करना है जिसमें पाचन में बहुत सहायता मिलती है ।

पमलियों में हृदय और फेफड़े दोनों ढँके हैं । हृदय दोनों फेफड़ों के मध्य में है, लेकिन इसका झुकाव बायी ओर है । सीने में कुल चौबीस हड्डियाँ हैं । पाँचवी और छठी पमली के मध्य में दिल की घड़कन महसूस होती है । फेफड़े हवा की नली से मिले हुए हैं जिसमें हम लोग साँस लेते हैं । जो हवा फेफड़ों में आती है वह अगुद्ध रक्त को साफ बनाती है । मुँह की अपेक्षा नाक से साँस लेना लाभप्रद है ।

शरीर की सब हरकतें रक्त-संचार के ऊपर निर्भर हैं । रक्त ही द्वारा सारे शरीर का पोषण होता है । यह भोजन से पुष्टिकारक पदार्थ को अपने में ले लेता है और व्यर्थ वस्तु को मलमूत्र के रूप में बाहर निकाल देता है, और इस तरह शरीर को स्वस्थ रखता है । और पमलियों द्वारा रक्त का संचार प्रतिक्षण होता रहता है ।

ही के संचार में नाड़ी में घड़कन पैदा होती है । स्वस्थ मनुष्य



की हड्डियों का विस्तृत विवरण नहीं दिया जा गया, क्योंकि मुन्को भी इसके विषय में पूर्ण ज्ञान नहीं है । अतः ये उतना ही विवरण है रहा । जितना कि हमारे लिए आवश्यक है ।

शरीर का सबसे मुख्य अंग पेट है । यदि पेट ठीक तरह से चले तो भी अपना काम बन्द कर दे तो मारे शरीर की जिंदा बच ही जायगी । जो भार उदर के ऊपर रहता है, वह जगती जानवरों के सहन-शक्ति में भी कहीं बढ़कर होता है । पेट का काम भोजन पचाना और मारे शरीर को शक्तिशाली बनाना है । पेट का सम्बन्ध शरीर में वैसा ही है जैसा कि रेसबे मूँच का भाप के इन्जिन में । पाचक रस पेट में उत्पन्न होकर भोजन पचाना है । पेट की दाहिनी ओर जिगर और बाईं ओर निल्ली है । जिगर का काम रक्त साफ करना तथा पित्त उत्पन्न करना है जिसमें पाचन में बहुत सहायता मिलती है ।

पमलियों में हृदय और फेफड़े दोनों ठंके हैं । हृदय दोनों फेफड़ों के मध्य में है, लेकिन इसका झुकाव बायीं ओर है । नीचे में कुछ चौबीस हड्डियाँ हैं । पाँचवीं और छठी पमलों के मध्य में दिल की घड़कन महसूस होती है । फेफड़े हवा की नली से मिले हुए हैं जिससे हम लोग साँस लेते हैं । जो हवा फेफड़ों में आती है वह अशुद्ध रक्त को साफ बनाती है । मुँह की अपेक्षा नाक से सोन लेना लाभप्रद है ।

शरीर की सब हरकतों रक्त-संचार के ऊपर निर्भर है । रक्त ही द्वारा सारे शरीर का पालन होता है । यह भोजन में पुष्टिकारक पदार्थ को अपने में ले लेता है और ध्वस्त वस्तु को भलमूत्र के रूप में बाहर निकाल देता है, और इस तरह शरीर को गर्म नसी और धमनियों द्वारा रक्त का संचार प्रतिक्षण रक्त ही के संचार से नाड़ी में घड़कन

की नाडी में एक मिनट में ७५ घड़कनें होती है । बच्चों की अपेक्षा बूढ़ों की नाडी धीमी चलती है ।

वायु द्वारा रक्त साफ होता है । जब रक्त एक बार शरीर का पूरा चक्कर लगा कर फेफड़ों में लौटता है तो वह दूषित तथा जहरीला हो जाता है । आक्सीजन जो वायु में मिलता रहता है, रक्त को साफ करता है । जब यह रक्त द्वारा हमारे फेफड़ों में जाता है तो नाइट्रोजन विषैली वस्तु को लेकर रक्त द्वारा बाहर निकल जाता है । यह प्रिया बराबर जारी रहती है ।

चूँकि शरीर के लिये वायु अत्यन्त आवश्यक है अतः अगले पृष्ठों में इसकी विवक्षना करेंगे ।



## ३-वायु

जीवन के लिए सबसे आवश्यक वस्तु हवा, जल और भोजन है । लेकिन हवा सबसे अधिक आवश्यक है । इसी कारण ईश्वर की कृपा में यह हमें अधिक मात्रा में मिल जाती है और इसके लिए हमें कुछ नहीं देना पड़ता । आधुनिक सभ्यता ने स्वच्छ हवा को कुछ अंशों में अप्राप्य कर दिया है जिसकी प्राप्ति के लिए हमें पैसा लगाकर बाहर जाना पड़ता है । जम्बई के रहने वाले आयरन या उमसे भी अच्छा मालाबार की पहाड़ियों में जाकर स्वास्थ्य लाभ करते हैं, लेकिन सभी इन स्थानों पर बिना पैसे खर्च निये नहीं जा सकते । इसलिए आजकल यह कहना अनुचित ही होगा कि हम लोग स्वच्छ हवा मुफ्त में ही पाते हैं ।



की हड्डियों का विस्तृत विवरण नहीं दिया जा रहा है।  
भी इसके विषय में पूर्ण ज्ञान नहीं है। अब मैं बताने  
दे रहा हूँ जितना कि हमारे लिए आवश्यक है।

शरीर का सबसे मुख्य अंग पेट है। यदि पेट ठीक  
लिए भी अपना काम बन्द कर दे तो सारे शरीर को पी  
हो जायगी। जो भार उदर के ऊपर रहता है, वह अंगों  
के सहन-शक्ति में भी कहीं बढ़कर होता है। पेट का काम  
पचाना और सारे शरीर को शक्तिशाली बनाना है। पेट का  
शरीर में बैसा ही है जैसा कि रेलवे ट्रेन का भाग के लिए।  
पाचक रस पेट से उत्पन्न होकर भोजन पचाना है। पेट की  
ओर जिगर और बाई ओर तिल्ली है। जिगर का काम  
साफ करना तथा पित्त उत्पन्न करना है जिसे पेट की  
सहायता मिलती है।

पसलियों से हृदय और फेफड़े दोनो बँके हैं। हृदय पेट  
के मध्य में है, लेकिन इसका झुकाव बायी ओर है। फेफड़े  
चौबीस हड्डियाँ हैं। पाँचवी और छठी पसली के बीच में  
घड़कन महसूस होती है। फेफड़े हवा की गली में हैं।  
जिससे हम लोग साँस लेते हैं। जो हवा फेफड़ों में जाती है  
अशुद्ध रक्त को साफ बनाती है। मुँह की आँसू ग्रन्थि  
लेना लाभप्रद है।

शरीर की सब हरकतों रक्त-मंचार के ऊपर निर्भर है।  
ही द्वारा सारे शरीर का पोषण होता है। यह पोषण है  
पदार्थ को अपने में से लेता है और व्यर्थ पदार्थ को बाहर  
में बाहर निकाल देता है, और इस तरह शरीर को स्वस्थ  
नसों और धमनियों द्वारा रक्त का  
रक्त ही के मंचार में नाड़ी



हमें मानना पड़ेगा कि हवा के बिना जीवन रहना असम्भव है । हम जानते हैं कि रक्त का संचार सारे शरीर में होता है, फिर फेफड़ों में आता है और शुद्ध होने के बाद पुनः बहाकर लगाता है । साँस द्वारा हम अशुद्ध हवा बाहर निकालने हैं और बाहर से आक्सीजन लेते हैं जिससे रक्त शुद्ध होता है । यह क्रिया बराबर जारी रहती है । इसी के ऊपर मनुष्य का जीवन निर्भर है । पानी में डूबने से हम इसलिए मर जाते हैं कि न तो हम दूषित हवा को बाहर निकाल सकते हैं और न ताजी हवा पा सकते हैं ।

गोता लगाने वाले जब पानी में पड़ते हैं तो तटस्थ द्वारा बाहर से ताजी हवा मिलती है । इसी कारण वे पानी में देर तक ठहरते हैं । यह अनुभव से सिद्ध हो चुका है कि हवा के बिना मनुष्य पाँच मिनट से अधिक जिन्दा नहीं रह सकता है । बच्चों की मृत्यु हमें अधिक सुनाई पड़ती है । इसका मुख्य कारण उनकी अनभिज्ञ मातायें हैं जो उन्हें ताजी हवा में नहीं रखती हैं ।

हम लोग अशुद्ध हवा के उसी प्रकार विरुद्ध हैं जिस प्रकार गन्दे पानी और भोजन के, लेकिन पानी और भोजन की अपेक्षा अशुद्ध हवा के अधिक विरुद्ध हैं । चाहे हम प्यास से मर ही क्यों न जायें, लेकिन दूसरे की कुत्ली किये हुए पानी को कभी भी काम में न लायेंगे । लेकिन दुःख की बात यह है कि हम शुद्ध हवा की ओर ध्यान नहीं देते । हम प्रत्येक वस्तु की पूजा करते हैं लेकिन अप्रत्यक्ष एवं लाभदायक वस्तुओं पर ध्यान नहीं देते । बहुत से आदमी एक साथ सोते हैं, लेकिन जो विपरीत हवा उस कमरे में गूजी रहती है उसका हम तनिक भी ध्यान नहीं रखते । दूसरे आदमी का जूठा और जूठा भोजन पीने-खाने के पूर्व हमें अच्छी तरह सोचना चाहिए । यहाँ तक कि वे मनुष्य भी जो भूख और प्यास से मरते हो, ऐसा करने के लिए कभी भी तैयार नहीं होंगे ।

सेविन स्त्रे ! हममें से बहुत कम इसका ध्यान रखते हैं कि जो हवा हमारे अन्दर प्रवेश करती है, वह अशुद्ध तथा विषैली है । यह कभी आश्चर्य की बात है कि कई मनुष्य घण्टों एक साथ तग कमरे में सोते हैं, और एक दूसरे की दूषित हवा अपने अन्दर लेते हैं । सामान्य से हवा एक ऐसी चीज है जो छोटे-से-छोटे गमने से भी तग तथा बन्द कमरे में कुछ-न-कुछ प्रवेश करती ही रहती है ।

अब हमें विदित हो गया कि क्यों हम लोग निर्वन और रोग-प्रसित हैं । अशुद्ध हवा ही इसका मूल कारण है कि आज ६६ प्रति-शत लोग रोगी हैं । रोग से बचने का सबसे अच्छा उपाय खुली हवा है । इसकी तुलना में डाक्टर कुछ नहीं हैं । अशुद्ध वायु से फेंफड़े खराब हो जाते हैं और इसी की खराबी से राजपक्षमा का रोग होता है जैसा कि खराब कोयले से इजिन खराब हो जाता है । अतः डाक्टर की राय है कि राजपक्षमा के रोगी को २४ घण्टा खुली और ताज़ी हवा में रहना चाहिये । यही सबसे उत्तम औषधि है ।

फेंफड़ों के अतिरिक्त शरीर के छोटे-छोटे छिद्रों द्वारा भी शरीर में हवा प्रवेश करती है । हमें यह जानना आवश्यक है कि हवा कैसे शुद्ध रह सकती है । इस बात को कम लोग महसूस करने हैं कि गन्दे पालाने बहुत हानिप्रद है । कुम्हे और बिल्ली भी जमीन खुरच कर टट्टी करते हैं और उसे मिट्टी से ढँक देते हैं । जहाँ पर आधुनिक ढंग के पालानों का अभाव है वहाँ हमें भी ऐसा ही करना चाहिये । एक टोन में राख या मिट्टी भर कर मल-मूत्र पर डालने के लिए रखनी चाहिये । इससे यह लाभ होगा कि मक्खियाँ उस पर न बैठ सकेंगी और न गन्दगी फैला सकेंगी ।

हमें पालाने की सफाई पर स्वयं ध्यान रखना चाहिए और यदि हो सके तो स्वयं साफ करना चाहिए । जो मल हमारे शरीर से निकलता है उसे दूर फेंकते न हिचकना चाहिए । हो सके तो उसे

मनुष्य मोदकर हँस देना चाहिये । मनुष्य स्थान में तो खर मनुष्य मोदकर उगे हँसना चाहिये ।

हम बहुतों जहाँ-जहाँ पैसाव करके हवा को मगल कर देते हैं । दूध बुरी आदत का परिणाम कर देना चाहिये । यदि हमके लिए उचित व्यवस्था न हो तो हम तो हमें घर में दूध मूँगी मिट्टी खान देनी चाहिये ।

हम को अधिक सतर्कता में नहीं लाटना चाहिये, क्योंकि ऐसा करने में उम्र पर मूँग की चिन्ता नहीं पर्युक्त पायेगी और हमारे अन्तर्गत वह जमीन के नीचे बहने वाले पानी को भी नष्ट कर देगा ।

निवास-स्थान या उमरें इतने-विध धूँवने की आदत भी बहुत गलत है । गजपदमा रोग में शक्ति मनुष्य के धूँव में जो बीड़े उलझते हैं, वे बहुत ही भयानक होते हैं । विभिन्न बीड़े हवा के द्वारा दूसरे मनुष्य के शरीर में बसे जाते हैं और उगे भी रोगी बना देते हैं । धूँवने के लिए घर में एक कमरा बनाना चाहिये । घर के बाहर मड़को घर, मूँगी जमीन पर धूँवना चाहिये ताकि कोई हानि न हो । डाक्टर की राय है कि गजपदमा के रोगी को पीकदान में जहर डालकर धूँवना चाहिये, क्योंकि यदि वह मूँगी जमीन पर भी धूँवता है तो बीड़े धूल के सहारे हवा में मिल जायेंगे । जहाँ-जहाँ धूँवने की आदत बहुत मन्दी और हानिकारक है ।

अक्सर लोग सड़े खाद्य-पदार्थ या ऐंसे ही अन्य सामग्रियों को जहाँ चाहते हैं, फेंक देते हैं जो मड़कर हवा को दूषित कर देती है । यदि ऐसी चीजें जमीन में गाड़ दी जायें तो हवा दूषित होने से बच जाय और साथ ही जमीन को कुछ खाद भी प्राप्त हो जाय । वास्तव में कोई भी मड़ी-मली चीज खुली हवा में न छोड़नी चाहिए । ऐसा

करने के लिए हमें अधिक परिश्रम की आवश्यकता नहीं है । कवल  
याँड़ी-भी मावधानी से यह काम हो सकता है ।

अब हम जानें कि हम लोग गमभी गये कि स्वयं हम लोग की  
कुछ आदमी हवा की दूधिन कर देनी है । अब हमका स्वच्छ मन  
के लिए करा मावधानी करनी चाहिए । हम पीछे लिख रहे हैं कि  
मौम नाक से खनी चाहिए यह से नहीं । उचित मौम से मौम बना  
बहुत कम मौम जानते हैं । बहुत यह से मौम बन है जो जान  
बाग है । मौम बन से यह बहुत उदा उदा अन्दर प्रवेश करनी है  
तो हमें ठीक से जाननी है और अन्य गम उल्लेख हो जान है ।  
हमक अनिश्चित भूँह से मौम बन से हवा से घिन घिनो के कण  
फेफड़ों में पहुँच कर बहुत जान पहचान है । जैसा कि नक्कल मौम  
में लहस में जो घना बड़ी-बड़ी चिमोचिया से निकलता है वह कुहर  
में मिलकर मौम पदार्थ पैदा करता है । हमसे कालिख मिला रहता  
है जो वही क यह से मौम बन जान आदमीया के घर में दवा  
जाता है । जो स्त्रियाँ नाक से मौम नहा लेनी हमसे बचने के लिए  
यह पर नकाब जान भूँह है जो उनका रक्षा करता है । यदि  
नकाब की मावधानी से दवा जाय तो उस पर छोट-छोट कायल के  
कण मगे हुए मिलेंगे । हमारे नाक के अन्दर गम ईश्वरीय पद है  
जो उन्हें फकड़ा नह जान से निकल देता है । अब हमें सबदा नाक  
में मौम खनी चाहिए । यह कोई बाँटन काय नहीं है अगर हम लोग  
अपने भूँह का सिवा बात-चीत करने बल छोट सबदा बन्द रखें ।  
जिनकी आदत यह मानकर मान की है उन्हें अपने यह पर पट्टी  
मगाकर माना चाहिए नाक उन्हें नाक से मौम बना पद । उन्हें  
सुबह-शाम खूनी हवा में बीम-बीम नखी मौम लेनी चाहिए । सभी  
आदमी हम मावधान्य व्यायाम की कर सकते हैं और यदि ही दिन  
बाद यह देव सकते हैं कि उनका मौम कितना चौड़ा और मजबूत  
हो जाता है । दो ही महीने बाद हम बात का अनुभव होगा कि

उनका सीना पहने की अपेक्षा कुछ अधिक चौड़ा हो गया है ।  
मैदों की कमरत का यही रहस्य है ।

हमें मदा स्वच्छ हवा में गम लेने की आदत डालनी चाहिए ।  
हम लोग बहुधा दिन-रात किसी बन्द कमरे में पड़े रहते हैं । हमारे  
अन्दर यह एक बुरी आदत है । जहाँ तक सम्भव हो हम खुली हवा  
में रहना चाहिए तथा बारिश में भीना चाहिए । हवा हमारी दिन  
भर की सुराक है, अतः हमें ठंड से नहीं डरना चाहिए । उन लोगों  
को ठंड लगने की सम्भावना है जिनकी आदत बन्द कमरे में भीने  
की है, लेकिन अभ्यस्त हो जाने पर उनकी यह बुरी आदत भी  
जाती रहेगी ।

यूरोप में आजकल राजपदमा के रोगियों के लिए इस ढंग का  
कमरा बनाया गया है कि उसमें मदा स्वच्छ हवा प्रवेश करती रहे ।  
हम लोग जानते हैं कि हिन्दुस्तान में कभी-कभी भयंकर रोग उत्पन्न  
हो जाते हैं । इसका मुख्य कारण दूषित हवा में गम लेना ही है ।  
इस बात पर विश्वास रखना चाहिए कि कोमल-मे-कोमल शरीर  
धाला मनुष्य भी ताजी और ठंडी हवा में गम लेने का अभ्यस्त हो  
सकता है । यदि हम मदा स्वच्छ हवा में गम लेने की आदत डालें,  
तो अपने को बहुतेरे भयंकर रोगों से बचा सकते हैं ।

खुले मुँह भीना भी उतना ही आवश्यक है जितनी खुली हवा में  
साँग लेना । हम लोगों में से बहुतों की आदत मुँह ढँककर सोने की  
है । ऐसा करने से स्वयं उनके अन्दर की निफली हुई दूषित हवा  
पुनः उनके साँग में अन्दर प्रवेश करती है । यह बुरी आदत है और  
गम के सिद्धान्त के विरुद्ध है ।

यदि हमें जुकाम हुआ हो, तो गर को ढँक सकते हैं, लेकिन नार  
को मँदेव खुला ही रखना चाहिए । हवा और रोशनी में घनिष्ठ  
सम्पर्क है । दोनों की समान आवश्यकता है । इसी कारण अँधेरे  
स्थान को नरक कहते हैं । जहाँ रोशनी नहीं जाती वहाँ की वायु  
नहीं रह सकती । यदि हम लोग किसी बन्द स्थान में प्रवेश





## ४-जल

हवा के बाद जल का नम्बर आता है। जीवन के बाद हवा की भी अत्यन्त आवश्यकता है। हवा के बिना मनुष्य चन्द मिनटों से अधिक जिन्दा नहीं रह सकता, लेकिन जल के बिना कुछ दिनों तक जिन्दा रह सकता है। भोजन के बिना मनुष्य जल के महारे बहुत दिन जीवित रह सकता है। हमारे लाख-पचासों में मत्तर प्रतिशत जल का अंश है और इसी अनुपात से हमारे शरीर में भी जल का अंश है।

हमारे लिये जल एक अत्यन्त आवश्यक वस्तु है, फिर भी उसकी रक्षा हम कम करते हैं। हवा और जल के संबंध में असावधानी रखने ही से हमें कितने भयंकर रोग आ पड़ते हैं। गन्दा जल पीने से बहुधा प्यरी का रोग होता है।

जल दो तरह से गँदला हो सकता है। या तो उसके निकलने का स्थान गन्दा हो या हम लोग उसे गन्दा करें। यदि जल गन्दी जगह से निकलना हो तो हमें नहीं पीना चाहिए। प्रायः हम लोग ऐसा जल पीते हैं। लेकिन जो जल हम स्वयं गन्दा करते हैं उसे पीने हम जरा भी नहीं हिचकते। नदी का जल सबसे निर्मल समझा जाता है। यद्यपि हम लोग उसमें कूड़ा-करकट फेंकते हैं और गन्दे बरतें पीते हैं। हमें नियम बना लेना चाहिए कि हम उस जल को भी न पीयें तब हमें लोग स्नान करने हैं, नदी के ऊपरी भाग का जल पीने के लिए ही रख छोड़ना चाहिए, और नीचे का भाग बरतों पीने और स्नान करने के लिए। जहाँ ऐसा प्रबंध न हो निर्मल होता है, क्योंकि बालू मोड़कर लेना चाहिए। वह जल बहुत शुद्ध है, क्योंकि बालू जल को छानकर स्वच्छ कर देता है। नगर में मूर्च्छित न हो उसका जल नहीं पीना चाहिए।



है । कुछ लोगों का धारणा है कि हल्का जल की अपेक्षा भारी जल, नमक का मिश्रण होने के कारण लाभदायक होता है । लेकिन अनुभव से यह पता लगा है कि भारी जल पाचनशक्ति को बढ़ाता है । बर्षा का जल हल्के जल में भी अच्छा होता है । अतः पीने के लिए सर्वोत्तम है । भारी जल यदि डेढ़ घण्टे तक उबाला जाय तो यह भी हल्का हो जाता है और तब इसे छान कर पी सकते हैं ।

यह प्रश्न हमेशा पूछा जाता है कि मनुष्य को कब और कितना जल पीना चाहिए ? इसका उत्तर उतना यही है कि जब प्यास से तब जल पीना चाहिए । भोजन के मध्य में भी जल पीया जा सकता है या भोजन के बाद पीना भी पीना चाहिए । जल के सहारे भोजन नहीं निगलना चाहिए । यदि भोजन स्वयं नीचे नहीं उतरता हो, तो यह समझना चाहिये कि या तो वह अच्छी तरह मुँह से कुचला नहीं गया है, या पेट इसे चारना ही नहीं है ।

साधारणतः जल पीने की आवश्यकता नहीं है । जैसे कि पहले बतलाया जा चुका है कि हमारे भोजन में जल का अंश अधिक है, और भोजन पकाते समय भी उसमें जल मिलने है । तब हमें प्यास क्यों लगती है ? उन लोगों को जल की आवश्यकता नहीं पड़ती जिनके भोजन में मसाला और प्याज न मिला हो, जिन्हें अधिक प्यास लगती है वे अवश्य किमी-न-किमी रोग के शिकार हैं ।

दूसरे को जल पीने देव प्यास न होने पर भी हमारी इच्छा जल पीने की होती है । इसी बुनियाद पर हम उस जल को पीते भी हैं, क्योंकि दूसरे को पीते देखते हैं । इसके लिये वायु के परिच्छेद में पहले ही बताया जा चुका है । हमारे मूल में स्वयं इतनी शक्ति है जो बहुतरे विषों को नाश कर देती है । लेकिन उस शक्ति की मुद्रि की उभी प्रकार आवश्यकता पड़ती है जिस प्रकार एक बार



है । कुछ लोगों का धारणा है कि हल्का जल की अपेक्षा भारी जल, नमक का मिश्रण होने के कारण लाभदायक होता है । लेकिन अनुभव से यह पता लगा है कि भारी जल पाचनशक्ति को बढ़ाता है । वर्षा का जल हल्के जल से भी अच्छा होता है । अतः पीने के लिए सर्वोत्तम है । भारी जल यदि ढेढ़ घण्टे तक उठाना जाय तो वह भी हल्का हो जाता है और तब इसे छान कर भी सकते हैं ।

यह प्रश्न हमेशा पूछा जाता है कि मनुष्य को जब और कितना जल पीना चाहिए ? इसका उचित उत्तर यही है कि जब प्यास मगै तब जल पीना चाहिए । भोजन के मध्य में भी जल पिपा जा सकता है या भोजन के बाद शीघ्र ही पीना चाहिए । जल के सहारे भोजन नहीं निगलना चाहिए । यदि भोजन स्वयं नीचे नहीं उतरता हो, तो यह समझना चाहिये कि या तो वह थच्छी तरह मुँह से कुचला नहीं गया है, या पेट इसे चाहना ही नहीं है ।

साधारणतः जल पीने की आवश्यकता नहीं है । जैसे कि पहले बतलाया जा चुका है कि हमारे भोजन में जल का अंश अधिक है; और भोजन पकाते समय भी उसमें जल मिलने है । तब हमें प्यास क्यों लगती है ? उन लोगों को जल की आवश्यकता नहीं पड़ती जिनके भोजन में मसाला और प्याज न मिला हो, जिन्हें अधिक प्यास लगती है, वे अवश्य किसी-न-किसी रोग के शिकार हैं ।

दूसरे को जल पीते देख प्यास न होने पर भी हमारी इच्छा जल पीने की होती है । इसी बुनियाद पर हम उस जल को पीते भी हैं, क्योंकि दूसरों को पीने देखने है । इसके लिये वायु के परिच्छेद में पहले ही बताया जा चुका है । हमारे खून में स्वयं इतनी शक्ति है जो बहुतरे विषों को नाश कर देती है । लेकिन उस शक्ति की गुडि की उमौ प्रकार आवश्यकता पड़ती है जिस प्रकार एक बार

प्रयोग करने के बाद गलियार को साफ करने की आवश्यकता होती है । यदि हम लोग बंशले जल को बराबर पीने रहें तो इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि हम लोगों का छून अन्न में विषैला हो जाय ।

— • —

## ५-भोजन

भोजन के विषय में नियम निर्धारित करना कठिन ही नहीं, बल्कि एक जटिल समस्या है । इसमें यह मनभेद है कि कब, कितना और किस प्रकार भोजन करना चाहिए । इसमें मानव प्रकृति इस सबब में इतनी भिन्नता रखती है कि पदार्थ एक के लिये गुणकारी और दूसरे के लिये हानिकारक मिट्ट होना है ।

यद्यपि यह कहना कठिन है कि किस प्रकार का भोजन चाह है, फिर भी इस सबब में कुछ विचार करना अति आवश्यक है, क्योंकि बिना भोजन लिये मनुष्य जीवित नहीं रह सकता । भोजन प्राप्ति के लिये हमें तरह तरह की कठिनाइयाँ एवं दुखों का सामना करना पड़ता है । लेकिन यह मानो हुई बात है कि ९९ प्रतिशत मनुष्य केवल स्वाद के लिए खाते हैं और वे वैसे स्वादयुक्त भोजन के अल्पम परिणाम को नहीं सोचते । कुछ लोग पाचनशक्ति को बढ़ाने के लिए औषधियों का भी सेवन करते हैं ताकि वे अधिक मात्रा में खा सकें । कुछ लोग तो इतना भोजन कर लेते हैं कि उन्टी तक करने लग जाते हैं और फिर भी उसी प्रकार का भोजन करते हैं । कुछ इतना अधिक खा लेते हैं कि दो-तीन दिन तक फिर भोजन नहीं करते । कभी-कभी यह सुनने में आता है कि कितनों की मृत्यु अधिक भोजन करने से हुई है । ये अपने निजी अनुभव की बात कहता हूँ कि जब कभी मुझे अपने पिछले दिनों की बात याद आती है तो मैं हँसता हूँ । उन दिनों में मुझ पर चाय पीना था, दो-तीन

घण्टे बाद जलपान और एक बजे दिन को भोजन करता था । फिर तीन बजे चाय पीता था और ७-८ बजे के बीच रात को भोजन करता था । उन दिनों मेरी अवस्था दयनीय थी । मैं काफी मोटा था, फिर भी औषधियों की बोतलें पास ही रहती थी । अधिक खाने के लिये मैं सदा पचाने वाली औषधि का सेवन करता था । लेकिन उन दिनों आज के तिहाई भी काम करने की शक्ति और माहम नहीं था । यद्यपि मैं मेरे युवाकास के दिन थे । ऐसा जीवन मनुष्यक दयनीय ही नहीं, बल्कि विचार किया जाय तो पापमय तथा धुनित है ।

मनुष्य केवल भोजन करने के लिए नहीं पैदा हुआ है और न उसे केवल भोजन के लिये ही जीवित रहना चाहिए । उनका प्रधान कर्तव्य तो अपने बनाने वाले ( ईश्वर ) को पहचानना तथा उसकी सेवा करना है । लेकिन यदि मैं काम इस शरीर ही में लिये जा सकते हैं तथा कर्म आवश्यक है अतः उसे सामयिक करने के लिए पोषण करना आवश्यक है । पहचानना योग्य भी इसे स्वीकार करने है कि हमें उनका ही पोषण करना चाहिए, जिनका स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है ।

अब पशु और पक्षियों का जीवन देखिए । वे कभी स्वाद के लिए नहीं खान और न इतना अधिक भोजन ही करते हैं कि उनका पेट फटने लगे । वे केवल अपनी भुल मिलाने का ही काम है । जो कुछ वहलियेंदी उन्हें होती है, वे खी खाते हैं । वे अपना भोजन पचाने नहीं है । क्या यह सच है कि केवल मनुष्य ही यह ही व्यवस्था करने ? क्या यह सच है कि ऐसा कर केवल मनुष्य ही सदा स्वस्थ रह सके ? वे पशु-पक्षी जो स्वस्थतापूर्वक विचरते हैं कभी भुल में नहीं लगते । उनके दिव्य स्वास्थ्य तथा कष्ट-मुक्त जीवन से कोई हल्ला नहीं है । जीव जो दिन में कई बार भोजन करते हैं और वे जीव किसी एक बार कठिनाई में जीवन बिताते हैं केवल मानव

समाज ही में मिलते हैं। फिर भी हम मनुष्य अपने जीवन को उत्तम समझते हैं। वास्तव में वे मनुष्य जो अपना समय केवल पेट-पूजा ही में गँवाते हैं, उन पशु-पक्षियों में वही बदतर है।

ध्यानपूर्वक विचार करने में हम इसी परिणाम पर पहुँचते हैं कि सभी तरह के पाप, झूठ बोलना, कमाना, चोरी करना इत्यादि सब पेटदेव की भेंट हो के लिए किए जाते हैं। केवल वे ही मनुष्य अपनी इन्द्रियों को बरा में बर मक्ते हैं, जो अपनी जिह्वा को स्वादिष्ट भोजन में बहिष्कृत रखते हैं। यदि हम नांग झूठ बोलें, चोरी करें, ठगी करें तो समाज की दृष्टि में घृणित समझे जाते हैं, लेकिन जो सर्वदा स्वादिष्ट भोजन के पीछे पड़े रहते हैं, उनकी ओर कोई ध्यान नहीं देता। पेटदेव के लिए आज तक जो भी घृणित कार्य किए जा रहे हैं, उनकी ओर कोई ध्यान नहीं देता। सभी समय समाज एक झूठे का बहिष्कार कर देगा, लेकिन उसका नहीं जो अपना जीवन भोजन करने ही के लिए मान बैठा है तथा जो हृद में ज्यादा भोजन करना है। चूंकि हम सभी पेट-देव के ऐसे ही उदाहरण हैं, अतः हमें कोई पाप नहीं समझते। जैसे एक टर्कन जो टर्कनों के गाँव में बसा है वहाँ टर्कन नहीं समझा जाता। क्याह या कूमरं किसी स्थान पर अवसर पर अच्छा और स्वादिष्ट भोजन सँवार करना हम अपना मुख्य धर्म समझते हैं यही तब कि धाड़-बमों में भी ऐसा करने नहीं मना है। ऐसे मौकों पर यदि कोई मंथमान आ जाता है, तो उसको मिठाइयों की भेंट करने है। यदि समय-अवसर पर हम अपने सम्बन्धियों को निमन्त्रित नहीं करते हैं, या उनके यहाँ दिये गये आग्रह में सम्मिलित नहीं होते हैं तो हम उनकी नजरों में गिर जाते हैं और यदि निमन्त्रित कर हम उनके आगे स्वादयुक्त भोजन नहीं खाने तो बहुत समझें जाते हैं। यह प्रायः ऐसी धारणा करने है कि छुट्टी के दिन अवश्य स्वादिष्ट भोजन बनना चाहिये। वास्तव में यह एक बड़ा पाप है, हमें करने



में हम अपनी बुद्धिमत्ता समझते हैं । हम अपने को ऐसी भीषण परिस्थिति में कैसे बचा सकते हैं । कम-से-कम प्रत्येक मनुष्य को स्वास्थ्य-सुधार की दृष्टि में इसके ऊपर विचार करना परमावश्यक है ।

इस विषय में अब हम लोग दूसरे ढंग में विचार करें । संसार में हम देखते हैं कि प्रकृति देवी ने मनुष्य, पशु-पक्षी और कीड़े-मकोड़े सभी जीवों के लिए बहुलायन से खाद्य-पदार्थ पैदा किया है । यह प्रकृति का अनादि नियम है कि उसके राज्य में काम नियमबद्ध होने हैं । न तो वह कभी मोती है न अपने नियम में विचलित होती है और न उसमें आलस्य है । उसके सभी काम छोटे या बड़े, नियमानुसार होते रहते हैं । यदि हम लोग अपने जीवन को प्रकृति के नियमानुसार बनावें तो हमें अनुभव होगा कि इस संसार में भूख से पीड़ित होकर अधिक लोग नहीं मरने । चूंकि प्रकृति सभी जीवों के लिये काफी भोजन उत्पन्न करती है, इसलिए यदि हम अपने हिस्से में अधिक भोजन करने हैं तो ऐसा कर दूसरों को भोजन से वञ्चित करने हैं । क्या यह मन नहीं कि बादशाह एवं धनिकों के भोजनालय में उनकी आवश्यकता से कहीं अधिक भोजन तैयार रिया जाता है, और ऐसा कर बहुतेरे गरीबों का भोजन छीन लिया जाता है । अब यदि गरीब भूखी मरने हैं, तो इसमें आश्चर्य ही क्या है ? इसी प्रकार हम लोग भी अधिक भोजन करके दूसरों का भाग छीनते हैं एवं भोजन भी स्वादिष्ट ही करने हैं । ऐसी अवस्था में कोई कारण नहीं कि हमारा स्वास्थ्य स्वभाव न हो ।

दूसरे पक्ष में कि हम लोग इस बात का निर्णय करें कि किस क्रिया का भोजन हमारा आदर्श भोजन हो सकता है, हमें यह विचार अनुकूल है और किस प्रकार का अनिकूल । 'भोजन' शब्द के अन्तर्गत वे सभी पदार्थ हैं जो मनुष्य में लाये जाने हैं, जैसे दाल, चम, अमीस,

तम्बाकू, चाय, कहवा, कोकीन, मसाले, चटनी इत्यादि । कुछ निजी  
एवं कुछ दूसरों के अनुभव से मेरा विश्वास है कि ये सभी पदार्थ  
हानिकारक हैं ।

गराब, भग, अफीम दुनिया के हर एक धर्म में बहिष्कृत हो गया  
है । यद्यपि उसमें परहेज करने वालों की संख्या अभी कम है ।  
गराब ने तो बिलकुल चरों का नाश कर डाला है । गराबों की अक्स  
मारी जानी है, यही तक कि वह स्त्री और कन्या में भी भेद नहीं  
कर पाता । उसका जीवन भ्राम्बन्ध है । गराबी बहुत  
मोर्गियों में गिरे पाये जाते हैं । बर्द्धमान में बर्द्धमान आरमी गराब  
के नाम में बेहोश हो जाता है । उसका दिमाग कमजोर हो जाता है  
और वह कोई काम नहीं कर सकता । कुछ लोगों का कहना है कि  
इस के नीचे पर गराब पीना हानिकारक नहीं है । लेकिन यंगों के  
हाल में लोग भी अपने इस ग्याल का छाड़ने लगे हैं । बहना का  
कहना है कि जब गराब भेदा के रूप में इन्फेमान का जानी है तो  
उमरों ऐसे भी इन्फेमान कर सकते हैं । लेकिन मैं कहता हूँ कि  
बहुतेरे विषों का प्रयोग औषधि के रूप में किया जाता है तो क्या  
हम उस विष को अपना भोजन समझ सकते हैं । गराब कुछ रोगों  
की औषधि हो सकती है । काँट भी बर्द्धमान मनस्य किसी भी  
शल्ल में इसे ग्रहण करने को तैयार नहीं होगा । हमें समझ के  
मार्ग और बरोहो व्यक्तिता का नाश होना है । हम पदार्थ का  
एकदम त्याग देना अच्छा है । भले ही हम जगत् का यह नष्ट  
दरी गराब की औषधि के बिना नष्ट हो जाय । मोभाग्द्वय  
हिन्दुस्तान में अब भी ऐसे स्त्री-पुरुष बहुत हैं जो डाक्टर की सलाह  
के बावजूद इसे छु भी नहीं सकते चाहे उनके जीवन का अन्त हो  
करा न हो जाय ।

अफीम भी गराब से कम हानिकारक नहीं है । यह सबका ग्याल

है । बीन नहीं जानता कि बीन जैसा तबियतवाला गधू, मे अर्पित के प्रभाव में अपना गर्वस्थ नष्ट कर दिया था और अपनी स्वतन्त्रता की रक्षा नहीं कर सका था । आग्न के बहुत-से बड़े-बड़े जागीरदारों में भी इसके लज में गहिरा अपना गर्वनाश कर डाला है ।

तम्बाकू में भी लोगों के उत्तर इस तरह अपना जादू फैला रखा है कि उसके त्याग करने में युग लग जायेंगे । क्या युवा क्या बुढ़ा, क्या बालक सभी इसके चिराग बन गए हैं । भले-से भले आदमी दूधमें परहेज नहीं करन । इसका प्रयोग सावजनिक हो गया है, और प्रतिदिन बढ़ता ही जाता है । हम लोग में में बहुत कम व्यक्ति गिगरेट तम्पनियों की खाना का जानने हैं । तम्पनियों असीम या कुछ तम्पनियों नशीली वस्तुओं हममें मिलती हैं जिनसे बजह में उन्हें पीने का चपरा बढ़ता जाता है, और उसके चपल में छुटकारा पाना मुश्किल हो जाता है । वे मागों पीछे उनके बिज्ञापन में गर्व कर देती हैं । वे अपनी इस नीति को तार्किक बनने के लिये अपना निजी प्रेम, मिनेमा और लाट्रीज का प्रबन्ध बिये हुए हैं । यहाँ तक कि अपना उम्मीदी काम के लिए लगे को पानी की तरह बहा देते हैं । स्त्रियाँ भी अब तम्बाकू पीने लग गयी हैं । आदमी का यह एक बड़ा सहायक है, इसे सिद्ध करने के लिये अनेक काव्य भी बन गये हैं । तम्बाकू की लत की अनेक चुराईयाँ हैं । पीने वाले उसके ऐसे गुलाम हो गये हैं कि वे उससे मुक्त होने की चेष्टा तक नहीं करते, यहाँ तक कि वे अपरिचितों के घर में भी आग माँगते जरा नहीं हिचकते । यह साधारण अनुभव की बात है कि इसके पीने वाले कितने ही दुष्कर्मों में पड़ जाते हैं । छोटे-छोटे लड़के अपने माँ-बाप के पैरों चुराने लगते हैं । यहाँ तक कि कितने बंदी गिगरेट चुरा लेते हैं, और उसे सावधानी में छिपा कर रखते हैं । इसके पीने वाले बिना योजना रह जायेंगे, लेकिन इसे

गिये बिना नहीं रह सकते । मुना यथा है कि कितनी बार अनेक गिराही युद्ध-क्षेत्र में मिगरेट के बिना अपनी युद्ध-शक्ति तक लगे बैठे हैं ।

रूस देश के वाउन्ट-टाम्ब्राय की कही हुई एक वथा है कि किसी वागणवस एक मनुष्य ने अपनी स्त्री का बध करना चाहा । वह बटार लीचकर मांसन को तैयार हो या कि उसका विचार बदल गया और उसने बटार रद्द दी । जब मिगरेट पीने के कारण उसकी अवन मन्द पड़ गयी और वह फिर अपनी स्त्री को मारने के लिये तैयार हो गया और उस मार ही जाना । टाम्ब्राय की धारणा है कि मिगरेट के विष में ही उसका विचार को फिर से विपरीत बना दिया जिसमें उसने स्त्री का बध कर दिया अतः तम्बाकू कही शराब में भी बड़ कर विषयता है । इसके अतिरिक्त इसे पीने में लवच भी बहुत पड़ता है । मुझे स्वयं एक एक व्यक्ति विशेष में भेंट हुई, जिसको ७५० क० माहवार ॥ भी अधिक मिगरेट में लवच करना पड़ता है ।

तम्बाकू पीने में पावनशक्ति मन्द हो जाती है । इसके पीने वालों को भूख नहीं लगती बल्कि भूख बढ़ाने के लिए उन्हें मसाला और बघार का प्रयोग करना पड़ता है । उनका दम फूलने लगता है और कभी-कभी उनके चेहरे पर भुर्रिया पड़ जाती है । दांत और मसूहों का रंग बाला पड़ जाता है इसके कारण कितने ही तो बीमार पड़ जाते हैं । तम्बाकू का भी धुआँ हवा में मिलकर जन-साधारण का भी स्वास्थ्य खराब कर देता है ।

मेरी समझ में नहीं आता कि जो शराब पीना घृणित समझते हैं, वे तम्बाकू क्यों पीते हैं । शायद तम्बाकू का जहर मृदु है इसी में इसका प्रयोग करते हैं । अस्तु, जो हो मुझे यह कहने में जरा भी शक नहीं कि जो तम्बाकू का बिलकुल परित्याग नहीं करता, वह कभी भी स्वस्थ नहीं हो सकता ।

घातक जैसी मादक वस्तुओं का सेवन कोकन प्राचीन मनु मानसिक शक्तियों का ही नाश नहीं करता, बल्कि व्यक्ति पर भी अच्छा लगाता है। उसे अपने को संभालने की शक्ति नहीं रह जाती। हमारे यहाँ जब कोई संभ्रमान बना आता है, उसके मनोरंजन में भी चाय और बहवा भेट करने के। चायभोजन एक माधुर्य और प्रचलित भोजन हो गया है। चाहे वर्जन के राजस्थान में भारत में चाय की आश्चर्यजनक उन्नति हुई है। अब तो करीब-करीब प्रयोग घर में इसका प्रयोग प्रति दिन शान्त समय होन लगा है। समय में इस तरह पसंदा गया है कि रोम-प्रतिन मनुष्य भी चाय और बहवा का प्रयोग पोषक सम्पन्न करने लगे हैं।

यह बनना देना उचित है कि चाय, काफी, कोकीन ये सभी घातक हानिकारक हैं, यद्यपि मुझे मालूम है कि मेरा इस बात का समर्थन बहुत कम लोग करेंगे। इन चीजों में एक प्रकार का विष होता है। चाय और बहवा में यदि दूध और सॉड न मिलायी जाय तो इसमें कोई भी पोषक पदार्थ न रह जायगा। बार-बार के अनुभव से यह मान लिया गया है कि इन वस्तुओं में कोई भी ऐसा पदार्थ नहीं है जो मूल को बढ़ा सके। कुछ दिन पहले इसका प्रयोग हम लोग किसी विशेष अवसर पर किया करने थे, परन्तु आज यह एक सामान्य प्रयोग हो गया है।

सौभाग्यवश कोकीन की अधिक कीमत होने से माधुर्य व्यक्ति उसका इस्तेमाल नहीं कर पाते। फिर भी घनिकों के घर में इसका प्रयोग होता रहता है। चाय, काफी एवं कोकीन ये सभी पावन-शक्ति को मन्द करते हैं। ये कितने हानिकारक होते हैं, इस बात से निश्चय हो जाता है कि जो इसे एक बार भी प्रयोग करता है, उसे इसके बिना नहीं रहा जाता। पहले मुझे स्वर्ण सुखी मालूम होती थी। यदि मैं नियमित समय पर चाय नहीं पीता था। एक बार विशेष अवसर पर करीब चार से स्त्रियाँ और बच्चे इकट्ठे



देखें, तो मायद हम कभी फिर उनका उपभोग करने को नहीं तैयार होंगे । सचमुच यदि हम जाँच करें तो पता चलेगा कि हम लोगों कं ६० प्रतिशत मायप्रदाय इसी तरीके से तैयार किये जाते हैं । कहवा, चाय और कोकीन के बदले पीने के लिए एक दूसरी वस्तु इस तरीके से तैयार कर सकते हैं जिसे अच्छे-मे-अच्छे पीने वाले चाय, कहवा और उममें कुछ अन्तर नहीं पायेंगे ? एक सेर अच्छा गेहूँ एक फडाही में रख कर आग पर भूना जाय जब तक कि वह साल न हो जाय । उसके बाद उसे खूब महीन पीस लिया जाय । एक लम्बे लंबे में रखकर खीनना हुआ पानी उममें छोड़कर चन्द मिनट तक उमको आग पर रखा जाय । उसके बाद उममें दूध और शक्कर मिलाकर उमका प्रयोग किया जाय । यह कहवा से बही सस्ता, स्वादिष्ट तथा मायप्रद होता है । जो ऐसा धूर्ण बनाने के परिश्रम में बसना चाहते हों, उन्हें अहमदाबाद के मर्यादत आश्रम से इसे लेना चाहिये ।

भोजन के लिये म मानव-समाज तीन भागों में विभक्त किया जा सकता है । सबसे बड़ा भाग वैष्णव (जो मांस नहीं खाता) । इस भाग में भोजन के अनावा घृण्य, ज्ञान और चीन के भी कुछ मनुष्य हैं । इनमें कुछ धर्म के भाव से मांस खाने से, और कुछ यदि मिय जाय तो शीत से खाने हैं । इनमें इटालियन, आयरिश, जर्मन और हिमान और चीन के सब मनुष्य शामिल हैं । दूसरे भाग में वे लोग हैं जो मिथुन भोजन खाने हैं । इंगलिशान के तुर्क, चीन ज्ञान के धर्मी तुर्क, भारत के धर्मी मुसलमान और धर्मी हिन्दु इनमें मांस खाने से कोई धार्मिक अडचन नहीं पड़ता इस भाग में तुर्क भाग के बगल मनुष्य नहीं हैं । तीसरे भाग में वे मनुष्य हैं जो बस बसनाकारी हैं । वे ठंडे देश की अगम्य जातियाँ हैं । दूसरी मनुष्य अविद्यमान हैं । अब ये धर्मी की मध्य जातियों के

समय में आने से अपने भोजन के साथ शाक भी खाने लगे हैं । इस तरह मनुष्य तीन प्रकार का भोजन करता है, लेकिन हम लोगों का मतव्य है कि इसका विचार करें कि इन तीनों में सबसे अधिक स्वास्थ्यप्रद किस भाग का भोजन है ।

मनुष्य की शारीरिक बनावट को देखकर यही प्रतीत होता है कि प्रकृति ने मनुष्य को शाकाहारी बनाया है । मनुष्य और फल-भक्षी जीवों में शारीरिक अवयवों में बहुत कम अन्तर है । उदाहरण के लिए घन्डर को लीजिये । वह मनुष्य के अङ्ग में बहुत मिलता जुलता है, और एक फल-हारी जीव है । उसके दाँत और पेट मनुष्य के दाँत और पेट जैसे होते हैं । शाकाहारी जीव, जैसे गोर, चीते वगैरह सर्वथा उसमें भिन्न होते हैं । मनुष्य और मृग-भक्षी जीव, जैसे गाय वगैरह के भी कुछ अंग मिलते-जुलते हैं लेकिन उनके जबड़े बड़े होते हैं तथा रंग-रूप में भी कुछ भिन्नता होती है । इन सब बातों के आधार पर वैज्ञानिकों का मत है कि मनुष्य का भोजन मांस नहीं और न केवल शाक ही है, बल्कि फल-फल है ।

वैज्ञानिकों ने फल सगाया है कि फलों के अन्दर वह सब तत्व पाये जाते हैं जो मनुष्य के लिए आवश्यक है । सेब, सन्तरे, लज्जूर, अमुर, मेव, बादाम, मूँगफली इत्यादि में अधिक मात्रा में पौष्टिकारक तत्व मौजूद हैं । उनकी यह भी राय है कि भोजन का पकाना नहीं चाहिए । घूर से पके हुए फल अत्यन्त लाभदायक होते हैं । पकाये हुए भोजन का पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाता है । जो वस्तु बिना आग पर पकाये हम नहीं खा सकते, उसे प्रकृति ने हमारे लिए ही बनाया है ।

यदि यह बात सत्य है तो हमें समझना चाहिए कि हम अपना बहुमूल्य समय भोजन पकाने में व्यर्थ नष्ट करने हैं । यदि हम लोग बिना पकाये हुए भोजन पर रह सकते हैं, तो हमारा समय, स्फूर्ति



भीर वेगों की बरत हो गानी है, और ये मापन गुफार के नापों में सगाये जा सकते हैं ।

कुछ लोग ऐसा कहेंगे कि बिना पकाये हुए भोजन पर जीवन-निर्वाह करने की आशा केवल मूर्खता है क्योंकि ऐसा आज्ञम नहीं किया जा सकता । लेकिन इस समय हम इस विषय पर नहीं विचार कर रहे हैं कि सब लोग इस नियम के अनुसार चल सकते हैं या नहीं । हम केवल यह विचार कर रहे हैं कि हमें क्या करना चाहिये ।

हम लोग केवल इस बात का तर्क कर रहे हैं कि कौन-सा पदार्थ हमारा आदर्श भोजन हो सकता है । ऐसा कर जब हम यह कहते हैं कि फल आदर्श भोजन है, तो हम लोग सर्वसाधारण में यह आशा नहीं करते कि वे केवल फल ही खाने लगेंगे । कहने का केवल यही अभिप्राय है कि यदि वे फल ही खायें तो यह उनका सबसे पुष्टिकारक एवं आदर्श भोजन होगा । इंग्लैंड में बहुत से ऐसे आदमी मौजूद हैं जो केवल फलाहार करते हैं और अपने अनुभव को अति किये हुए हैं । वे ऐसे मनुष्य हैं जो धर्म के नाम पर नहीं, बल्कि स्वास्थ्य के लिये ऐसा करते हैं । जर्मनी के एक जुस्ट नामक डाक्टर ने इस विषय पर एक बहुत बड़ी पुस्तक लिखी है और उसमें अनेक दलीलों को पेश करते हुए फलाहार का महत्त्व दर्शाया है । उसने बहुत से रोगियों को फल तथा स्वच्छ वायु का सेवन कराकर आराम किया है । यह यहाँ तक कहता है कि प्रत्येक देश के मनुष्य अपने देश के फलों में अपने लिए पोषक पदार्थ पा सकते हैं । इस विषय में यदि मैं स्वयं अपना निजी अनुभव लिखू तो कोई अत्युक्ति न होगी । गत छ मास से मैं फल खा कर रहता आ रहा हूँ । यहाँ तक कि दूध और मक्खन का भी परित्याग कर दिया हूँ । मेरा मुख्य भोजन केला, चीनी, बादाम, खजूर, जैतून का तेल और कुछ खट्टे फल जैसे नींबू वगैरह हैं । मैं नहीं कह सकता

कि मेरा यह प्रयोग कहीं तक सफल हुआ है, लेकिन केवल छ महीने का समय किसी मुख्य उद्देश्य पर पहुँचने के लिए बहुत कम है। इतना अवश्य है कि मैं छ महीनों के बीच बिल्कुल नीरोग रहा हूँ जब कि दूसरे रोग ग्रस्त थे। इस समय मेरी शारीरिक और मानसिक शक्ति पहले की अपेक्षा बढ़ी हुई है। मैं बड़े-बड़े बोझों का भार नहीं ले सकता, लेकिन मैं कठे परिश्रम को देर तक बिना थकावट के कर सकता हूँ। मैं मानसिक काम भी अधिक उत्साह और तत्परता से कर सकता हूँ। मैं बहुत रोगियों को अच्छे परिमाण के साथ फलाहार कराता हूँ। मैं उन अनुभवों को अगले पृष्ठों में विस्तृत रूप से बतलाऊँगा। यही इतना ही कह देना आवश्यक समझता हूँ कि यह मेरा निजी अनुभव है कि फल सब भोजनों में पृष्टिकाङ्क एवं स्वाम्प्यकारक है। मैं इस बात को पहले ही कह चुका हूँ कि मेरे रहने से सभी लोग फलाहार नहीं करने लगेंगे। हो सकता है कि पाठकों में से एक भी न बरे, लेकिन अपना कर्त्तव्य और धर्म समझकर इस विषय पर जो कुछ अनुभव मुझे प्राप्त हुआ हैं, उन्हें निम्न देना उचित समझता हूँ।

यदि कोई मनुष्य फलाहार करना चाहें तो उसे बहुत सावधानी से इसमें आरम्भ करना चाहिए। पहले उसे इस विचार के सभी प्रकरणों को पढ़कर उसके मुख्य-मुख्य बातों को समझ लेना चाहिए। पाठकों में मेरी यही प्रार्थना है कि वे अपना अन्तिम निणय सोचना से न करें जब तक कि मेरी सब बातों को न पढ़ लें। फलाहार के बाद पोषण और इसी में दूध भी शामिल है। दाढ़ उनका पोषक नहीं है जितना कि घल, क्योंकि दाढ़ को आग पर पकान से उसका पोषक अन्न नष्ट हो जाता है। लेकिन बिना आग पर पकाये हम उसे खा नहीं सकते। आगे चलकर यह दिखार करेंगे कि बोन-मा दाढ़ अधिक पोषक है।

गोहूँ सब अन्नों में प्रधान है। केवल गोहूँ पर मनुष्य अपना जीवन

व्यनीत कर सजना है, क्योंकि इसमें पोषक तत्त्व समान अंश में हैं। इसमें कई प्रकार के भोजन बन सजने हैं जो सड़ज ही में पच जाते हैं। मक्का और बाजरा भी उसी श्रेणी के हैं और इनकी भी रोटियाँ बनती हैं, किन्तु ये गेहूँ से कुछ नीचे दर्जे के हैं। अब हम यह विचार करेंगे कि गेहूँ के बनाने का सबसे अच्छा तरीका कौन-सा है। कम का आटा जो बाजारों में बिकता है, बिन्दुल मग्न होता है और उसमें पोषक तत्त्व बिन्दुल नहीं रहता। एक अमेज डाक्टर का कहना है कि एक कुत्ता जिसे केवल कम के आटे की रोटियाँ खिलाई जाती थी, कमजोर हो कर मर गया और दूसरा कुत्ता जिसे दूसरा धाटा मिलाया जाता था, स्वस्थ बना रहा। फिर भी स्वाद की दृष्टि से इसकी माँग अधिक है। इसकी रोटियाँ बड़ी और स्वादहीन होती हैं। कभी-कभी वे इतनी कड़ी हो जाती हैं कि हाथ में तोड़ना भी कठिन हो जाता है। सबसे अच्छा आटा वह है जो गेहूँ को कूट-छाँटकर चक्की में स्वयं पीसकर तैयार किया जाता है। इसका प्रयोग बिना छाने करना चाहिये। इसकी बनी रोटियाँ स्वादिष्ट और मुलायम होती हैं। पोषक होने के कारण यह देर तक ठहरती हैं। बाजार की रोटियाँ यद्यपि देखने में भली और आकर्षक मालूम होती हैं, लेकिन वे व्यर्थ और हानिकारक होती हैं। उनमें चर्बी चुपड़ी होने के कारण हिन्दू-मुसलमान दोनों के लिए समान रूप से आपत्तिजनक होती हैं। गेहूँ बनाने का दूसरा तरीका यह है कि गेहूँ को दल लिया जाय और उसमें दूध और खोई मिलाकर पका लिया जाय। यह बहुत स्वादिष्ट तथा बल-वर्द्धक होता है।

चावल दाल, धी और दूध की तरह पुष्टकर नहीं होता। सरकारियाँ केवल स्वाद के लिए खाई जाती हैं। इनमें एक तत्त्व होता है जो खून को कुछ अंश में साफ करता है, लेकिन घास होने के कारण यह देर से पचता है। जो इसका अधिक व्यवहार करते हैं उन्हें प्रायः अपच हो जाती है। इसलिये हमें सरकारी उचित परिमाण में खानी चाहिए।

हर एक दाग पचने में भारी होती है । दाग में मिर्च यही गुण है कि जो इसे अधिक खाता है उसे देर सर भूख नहीं लगती, बल्कि बभी-बभी बदहजमी हो जाती है । जो कठिन परिश्रम करते हैं, जो अमीरी का जीवन व्यतीत करते हैं, उन्हें इसमें परहेज रखना चाहिये । इंग्लैंड का एक बड़ा लेखक डा० हेग का कहना है कि दाग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है । और पेट में एक प्रकार की एसिड पैदा करती है जिसके कारण अनेक रोग उत्पन्न होकर शरीर को धममप बूढ़ बना देते हैं । इसके लिये दमोर्ले पेश करने की आवश्यकता नहीं है । लेकिन मैं भी उस अनुभव से गम्मत हूँ जो दाग का परित्याग नहीं कर सकते, उन्हें इसे मावधानी से खाना चाहिए ।

जगभग मांरे हिन्दुमान में तरह-तरह के मसाले और धधार बहुतायत में प्रयोग किये जाते हैं जो किसी और देश में नहीं किये जाते । अफ्रीका के हम्पी लोग भी हमसोंगो के मसालों से नफरत करते हैं । यदि अँग्रेज मसाले खाए तो उनके पेट की पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है और उनके चेहरे पर दाग पड़ जाते हैं जिसे मैं अपने निजी अनुभव से जानता हूँ । सच बात तो यह है कि मसाला कोई खाने की सामग्री नहीं है, लेकिन चूँकि हम लोग बहुत दिनों से इसका प्रयोग करने लगे आये हैं इसलिए उसका स्वाद हमारी इच्छा को बढ़ाता है । जैसा कि मैं पहले कह चुका हूँ कि स्वाद के लिए कोई भोजन करना हानिकारक है । तब फिर यह बात कैसे हुई कि मसाले का अधिक प्रयोग होना चाहिए । प्रायः लोग यही कहा करते हैं कि पाचन-शक्ति के लिए मिर्च पत्थिया का प्रयोग आवश्यक है, किन्तु हमसे तो नवली भूख बढ़ती है जिसका प्रभाव शरीर पर अच्छा नहीं पड़ता । जो इन्हें अधिक खाते हैं उन्हें बहुधा दस्त की बीमारी होती है । मुझे मासूम है कि युवा आदमी अधिक

मगाता ताने में अपने युवाकाल ही में मर गया । अतः इसका परिणाम गवेषा आवश्यक है ।

मगाते के विषय में जो कुछ कहा गया है वही नमक के विषय में भी कहा जा सकता है । चितने ही इस बात को सुनकर चौंक पड़ेंगे, लेकिन यह एक अनुभव मिट बात है । इंग्लैंड में एक स्थूल है जिसका यह मत है कि नमक मगाते में हानिकर है । जो दाक हम लोग ताने है उसमें आवश्यकानुसार नमक का हिस्सा मौजूद है, अतः ऊपर में नमक मिताने की कोई आवश्यकता नहीं । आवश्यकता से अधिक नमक हमारे शरीर के पसीने द्वारा या और किसी दूसरे तरीके से बाहर निकल आता है । प्रकृति ने आवश्यकानुसार सभी प्रायः पदार्थों में नमक का हिस्सा छोड़ रक्खा है । एक लेखक का यह कहना है कि नमक खून को विरलता बना देता है । वह यह भी कहता है कि जो लोग बिल्कुल नमक नहीं तानें उनका खून इतना स्वच्छ रहता है कि साँप के विष का भी प्रभाव उन पर कुछ नहीं पड़ता । हम नहीं कह सकते कि यह कहाँ तक सच है, लेकिन अपने निजी अनुभव में यह कह सकता हूँ कि दमा जैसे बहुत से रोग नमक छोड़ देने से शीघ्र आराम हो जाते हैं । दूसरी बात यह कि इसके छोड़ देने से किसी को कुछ हानि नहीं होती गयी, बल्कि उन्हें कुछ लाभ ही होता है । मैंने स्वयं दो वर्षों से नमक छोड़ दिया है, और उसका परिणाम मुझे जरा भी नहीं अस्वस्थता बल्कि कुछ अंश में मुझे लाभ ही हुआ है । अब मुझे पहले जैसे बड़ा ही अद्भुत है । अपनी स्त्री के रोग के कारण मुझे ऐसा कर पड़ा और वह इसके बाद अधिक बीमार न पड़ी, बल्कि उसी अवस्था में रही । यह मेरा विश्वास है कि यदि रोगी ने स्वयं इसे छोड़ दिया होता, तो उसे पूरा लाभ अवश्य होता । जो नमक छोड़

उन्हें दान और शाक भी छोड़ना पड़ेगा । यह एक बड़ा कठिन काम है । मुझे विश्वास है कि शाक और दान नमक बिना हजम नहीं हो सकते । इसका यह मतलब नहीं कि नमक पाचन-शक्ति को बढ़ाता है, उसमें केवल ऐसा होते प्रतीत होता है और उसका परिणाम बुरा होता है । यदि कोई आदमी नमक छोड़ दे, तो कुछ दिन तक उसे कुछ अहचन भालूम होगी । लेकिन यदि वह अपने धैर्य को कायम रखेगा, तो थोड़े ही दिनों में उसे बहुत लाभ हो सकता है ।

मैं दूध को भी त्याग्य कहने का साहस करता हूँ । यह मैं अपने निजी अनुभव के आधार पर कहता हूँ जिसे यहाँ विस्तृत रूप में वर्णन करने की आवश्यकता नहीं समझता । दूध को सब लोग लाभकारी समझने के भ्रम में हैं । उनका विश्वास इतना अटल है कि उनके सामने इसे सर्वथा त्याग्य सिद्ध करना जग कठिन है, जैसे कि मैं पहले कई बार कह चुका हूँ कि मेरे पाठक मेरी दलीलों को अक्षरग्त मान लेंगे, ऐसा मेरा विश्वास नहीं है । मैं यह भी नहीं मानता कि यदि कोई तक द्वारा इसे मान भी ले, तो वह उसे कार्यरूप में परिणत करेगा । खैर । मुझे जो मलय प्रतीत होता है उसे वह देना अपना कर्तव्य समझता हूँ, चाहे पाठक अपने ही मिथ्यात्व को क्यों न मानें । डाक्टरों का मत है कि दूध में एक प्रकार की ज्वरीत्पादक शक्ति है । उन्होंने इसे सिद्ध भी किया है । बीमारी फैलाने वाले कीड़े जो हवा में रहते हैं शीघ्र ही दूध में प्रवेश कर जाते हैं और उसे विषय बना देते हैं, अतः दूध को सर्वथा स्वच्छ रखना कठिन है । दक्षिण अफ्रीका में दूध के उबालने, उसे रखने, उसके बर्तनों को साफ करने के विषय में कुछ सरकारी कानून बनाये गये हैं । जब इसके लिए इतनी सावधानी तथा परिश्रम की आवश्यकता है, तो हम यह कहने हैं कि यह बस्तु ग्रहण करने योग्य नहीं ।



नहीं है । सब लोग इसका विचार स्वयं कर सकते हैं । दूध की बनी हुई चीजों की भी कोई आवश्यकता नहीं है । भट्टे की जगह नीबू का रस और घी के जैविक तेल का प्रयोग कर सकते हैं ।

मनुष्य के शरीर की बनावट को ध्यानपूर्वक देखने में पता चलता है कि मांस मनुष्य का प्राकृतिक भोजन नहीं है । डा० हेग एवं विंग्सफोर्ड लॉर ने मांस का जो बुरा प्रभाव पड़ता है उसे माफ माफ दिखाना दिया है । वे हम बात को भली प्रकार समझा चुके हैं कि मांस भी दान की तरह हानि पहुँचाने वाली वस्तु है । इसमें दान अममय जाले हैं और हमें की बीमारी हो जाती है । इसमें मनुष्य का खून उत्तेजित होकर स्वभाव बिड़बिड़ा हो जाता है । हम पहले ही कह आये हैं कि यह भी एक प्रकार का रोग है । बड़े शर्म की बात है कि बहुत से विचारशील और बुद्धिमान सामाजिक मनुष्य हमारे गुण-अवगुण को जानते हुए भी सामाजिक बने हुए हैं । अन्त में हम हमी नतीजे पर पहुँचते हैं कि बहुत कम मनुष्य ऐसे हैं जो पलाहार पर जीवन बिताने हैं । फिर भी हम निमकोच कह सकते हैं कि गेहूँ और मीठा बादाम खाकर रहना बहुत आसान है ।

मांगत यह कि पक्ष पर जीवन व्यतीत करने वाले लोग बहुत कम हैं । पक्ष, गेहूँ और जैतून के तेल पर रहना बहुत लाभप्रद है । पक्षों में बने का ध्यान सर्वप्रथम है । बेंगला, मलगा, गजूर, अमूर और आलूचा भी अत्यन्त पृष्टिकर हैं, और रोटी के साथ खाये जा सकते हैं । जैतून के साथ रोटी स्वादहीन नहीं होगी । ऐसे भोजन में अदृक्कन कम है और ऐसे भी कम खर्च होते हैं । इस भोजन में नमक, मिर्च, दूध और चीनी की आवश्यकता नहीं पड़ती । खाली चीनी खाना तो बहुत हानिकारक है । अधिक मिठाई खाने में दान खराब होते हैं और स्वास्थ्य पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है । अच्छा खाद्य पदार्थ—गेहूँ, बादाम, जैतून और आलूचा



से बनाया जा सकता है। इसमें स्वास्थ्य भी सुधर सकता है।  
 दूसरा विचारणीय प्रश्न यह है कि हमें दिन भर में कितना  
 और कितनी बार खाना चाहिए। इस महत्वपूर्ण विषय का उत्तर  
 हम आगे चलकर करेंगे।

— ० —

## ६-भोजन की मर्यादा

भोजन के परिमाण के विषय में डाक्टरों की राय में भिन्नता पायी जाती है। एक डाक्टर का कहना है कि अपनी इच्छानुसार खूब खाना चाहिये। इसने गुणों के अनुसार भोजन की मात्रा भी बना दी है। दूसरे की यह राय है कि मजदूर और दिमागी काम करने वालों के भोजन का औसत और गुण अलग अलग होना चाहिए। तीसरे डाक्टर की राय है कि धनी और मजदूर दोनों को समान भोजन मिलना चाहिए। यह सभी स्वीकार करेंगे कि कमजोर मनुष्य बलवान की तरह नहीं खा सकता है। इसी तरह एक स्त्री एक पुरुष की अपेक्षा कम भोजन करती है और बच्चे तथा बूढ़े नौजवानों से कम खाते हैं। एक लेखक का यहाँ तक कहना है कि यदि हम लोग भोजन को इस तरह कुचलें कि वह अच्छी तरह सार में मिला जाय, तो हम ५ से १० तोले पर अपना गुजर कर सकते हैं। वह अपने अनुभवों के आधार पर यह कहता है और उसकी इस विषय की पुस्तकों की हजारों प्रतियाँ बिक चुकी हैं। यह देखते हुए भोजन का बजन बनाना उचित प्रतीत नहीं होता है। अधिकांश डाक्टरों का कहना है कि ६६ प्रतिशत मनुष्य जरूरत से अधिक खाते हैं। यह प्रति दिन के अनुभव की बात है। यह डाक्टर के सिले बिना भी जानी जा सकती है। कम भोजन करने

में स्वास्थ्य के हानि की बिल्कुल सम्भावना नहीं । जहाँ तक हो सके भोजन की मात्रा कम ही करनी चाहिए ।

जैसा ऊपर कहा जा चुका है भोजन को गृह कुत्तने की आवश्यकता है । ऐसा करने में हमें थोड़ी खुशक में भी तन्त्र मिल सकता है जो अत्यन्त ही लाभप्रद है । अनुभवही लोगों का कहना है कि जो आदमी एक आने योग्य भोजन करता है उसको अच्छी तरह खाना है और आवश्यकता में अधिक नहीं खाना । उसका पानाना बड़ा, बिजना, थोड़ा, खाने रूढ़ का और दुर्गन्ध रहित होता है । जिसकी टट्टी इस प्रकार खुलना न हो तो उसे समझ लेना चाहिए कि वह अधिक भोजन करता है और उसे अच्छी तरह चुचक कर नहीं खाना है । इस तरह मनुष्य की अपनी टट्टी में अधिक और कम खाने की बात मालूम हो सकती है । स्वप्न देखना, नींद का आना और जवान पर मैन जमा रहना अधिक भोजन करने की पहचान है और यदि रात में उसको बार-बार पेशाब करना पड़े, तो उसे समझना चाहिये कि उसने अधिक रमदार चीजें खा लिया है । ऐसा करने में प्रत्येक मनुष्य अपनी खुशक की उचित मात्रा पर पहुँच सकता है । बहुतों की टट्टी ठीक आती है जो भोजन न खाने की पहचान है । अधिक खाने में बहुतों के पेट में वायु विचार पैदा हो जाता है । इसका मुख्य कारण यह है कि हम लोग अपने पेट को पानाना बना लिए हैं, जिसे हर जगह लिए फिरने हैं । जब हम इन बातों पर विचार करते हैं तो अपने व्यक्तित्व पर हमें धृष्टा होती है । अगर हम लोग अधिक खाने के पाप से बचना चाहते हैं तो हमें प्रतिज्ञा करनी चाहिये कि हम किसी दावन में भाग न लें । हमारे यहाँ जब कोई मेहमान आ जाय तो उन्हें स्वास्थ्य के नियमों को ध्यान में रखते हुए खिलाना चाहिये । हम लोग अपने मित्रों को केवल जल पीने के लिये या साथ में मिनकर दात माफ करने के लिए तो सभी निमन्त्रित नहीं करते । क्या भोजन करने का नियम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक नहीं है ? हम

लोग इतना पेटू हो गये हैं कि हमारी जिह्वा मदा स्वादिष्ट भोजन चाहती है, इसीलिए हम लोग अपने मेहमानों को स्वादिष्ट भोजन कराते हैं कि जब हम भी उनके यहाँ जायेंगे तो वे भी हमें वसा ही भोजन करावेंगे । भोजन के एक घण्टे बाद यदि हम स्वच्छ शरीर वाले मित्र से अपने मुँह को मूँघने के लिये कहें और उसके वास्तविक विचार जाने, तां हमें अपना मुँह नज्जा से छिपाना पड़ेगा लेकिन कुछ मनुष्य ऐसे निर्लज्ज होते हैं कि खाने के बाद शीघ्र ही कोई घूर्ण खा लेने हैं ताकि ये फिर खा सकें । कभी-कभी तो वे जो कुछ खाये रहते हैं उसको उल्टी भी कर देते हैं और फिर भी भोजन के लिये बैठ जाते हैं ।

चूँकि हम लोग अधिक भोजन करने के थोड़े-बहुत अपराधी हैं, इसलिए हमारे लिए धार्मिक दृष्टि से कभी-कभी व्रत रखने के नियम बनाये गये हैं । सचमुच स्वास्थ्य के विचार से एक पक्ष में एक दिन उपवास करना जरूरी है । बहुत से धार्मिक हिन्दू वर्षाकाल में एक ही व्रत खाते हैं । यह स्वास्थ्य के नियम का ही पालन है, क्योंकि जब वायु में अधिक भाप होता है और आसमान में बादल घिरे होने हैं तब हम लोगों की पाचन-शक्ति भी कुछ कम हो जाती है । अतः भोजन की मात्रा उन दिनों में कुछ कम करनी चाहिये ।

अब हमें यह विचार करना है कि दिन में कितनी बार खाना चाहिये । हिन्दुस्तान के अधिकांश मनुष्य दो बार खाकर रहते हैं । जो फठिन परिश्रम करने हैं वे तीन बार खाते हैं, लेकिन अंग्रेजी औपधि द्वारा चार बार खाने का आविष्कार हुआ है । अब इंग्लैंड और अमेरिका में ऐसे समाज बने हैं जो केवल दो बार खाने का प्रचार करने हैं । उनका कहना है कि हमें मुबह जलपान करना चाहिये, क्योंकि हम लोगों की नींद ही इस वषी को पूरा कर देती है । गवरे उठकर हमें काम में लग जाना चाहिये और तीन घण्टे काम करने के बाद खाना चाहिये । जो इस नियम पर चलते हैं वे



आवश्यक है, यहाँ तक कि उसे सूर्य, चन्द्रमा और तारों की चान की भी जानकारी चाहिये । योग्य से योग्य आदमी विमानों से इस सम्बन्ध में हार जाने है । वह अपने आवश्यक पापों के विषय में काफी ज्ञान रखता है । वह तारों को देखकर रात को दिशा का ज्ञान कर लेता है । चिटिया तथा चौगयो के बारे में भी काफी अनुभव रखता है । जब एक गाय विष्म की चिटिया एरप्रित होकर पहचानने लगती है तो वह समझ जाता है कि वह क्या होगी । यहाँ तक कि पृथ्वी और आकाश के विषय में भी वह ज्ञान रखता है । चूँकि उसे अपने बाल-बच्चों का पालन-पोषण करना पड़ता है, इसलिए वह धर्म सम्बन्धी बातों का भी ज्ञान रखता है । मरने की आसमान के नीचे रहने के कारण वह ईश्वर के अस्तित्व को आसानी से समझ लेता है ।

सभी लोग विमान नहीं हो सकते और न इस विषय में लिखने के लिए यहाँ काफी स्थान हो है । लेकिन चूँकि वे प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते हैं, इसलिए उनके विषय में कुछ कहना आवश्यक प्रतीत हुआ । यदि हम प्राकृतिक नियमों को भङ्ग करते हैं, तो अवश्य ही उसके कारण हमें स्वास्थ्य सम्बन्धी कुछ क्षति सहन करनी पड़ती है । किसान ही के जीवन से हमें यह शिक्षा मिलती है कि हमें दिन में कम-से-कम आठ घण्टा मानसिक और शारीरिक परिश्रम करना चाहिए । व्यवसायी और अन्य लोगों को अवश्य कुछ काम करना पड़ता है, लेकिन उनका काम भी केवल मानसिक होने के कारण व्यायाम नहीं कहा जा सकता है ।

पश्चात्त्य देशों में ऐसे लोगों के लिए क्रिकेट, फुटबाल या ऐसे ही छोटे-छोटे खेलों का प्रबन्ध किया गया है । मानसिक व्यायाम के लिये किताब इत्यादि पढ़ने का प्रबन्ध किया गया है । ऐसे खेल शारीरिक व्यायाम के लिए कुछ अंश में उपयुक्त हो सकते हैं । लेकिन इनमें मानसिक व्यायाम नहीं होता । इन खिलाड़ियों में से



इस प्रकार खोदकर बोलने देने में कुछ भी आपत्ति न होगी । ऐसा करने से हमें भी प्रमत्तता होगी कि हमने किसी दूसरे की जमीन खोद-खोकर साफ किया । वे लोग जिन्हें व्यायाम करने का समय नहीं मिलता, या जो इसे पसन्द नहीं करते—टहलने का अभ्यास कर गवने है, क्योंकि उसके बाद वह भी एक अच्छा व्यायाम है । साधु और फकीर लोग बहुत स्वस्थ हुआ करते हैं । इसका कारण यही है कि वे लोग देश भर में पैदल भ्रमण करते हैं । घोरों जो अमेरिका का एक प्रसिद्ध विद्वान् और लेखक हैं, इसकी प्रशंसा करते हुए इसमें होने वाले अनेक लाभों को लिखता है । उसका कहना है कि ऐसे मनुष्य का संग, जो सदा घर में रहता है और कभी बाहर नहीं जाता वैसे ही कमजोर होता है जैसा कि उमरा शरीर । अपने को ही सबल करके वह कहता है कि मेरे सभी संग उसी दिनों निधे जा गये जब कि मैं टहलने का नुस्खा अभ्यास करता था । वह टहलने में इसका अभ्यास था कि दिन में चार-पाँच बार टहलना उसके लिए एक मायामय बान था ।

व्यायाम के लिए हम लोगों की दृष्टि इनकी प्रवृत्ति होती चाहिए कि किसी भी अवस्था में हतोत्साह न हो । हम लोग हम बान को नहीं समझ पाते कि शारीरिक व्यायाम के बिना हमारा मानसिक बान भी अप्रभु और नीच हो जाता है । चलने से शरीर के प्राण सभी अवसर स्थित शक्ति है, जिसमें शरीर में गून का बीज उगाया जा जाता है, क्योंकि जब हम चलते हैं तो मांसों की हमारे पेशों में प्रवेश करती है । हमारे शरीरों हम प्राकृतिक दृष्टि और हमारे सुन्दरता का दमक प्रदर्शित हो जाते हैं । गरम और गर्मी हमारे शरीरों में उत्पन्न करती है । हमें मैदान या जंगल-भूमि में टहलना चाहिए कि हमें प्राकृतिक दृष्टि हमारे शरीरों को मिला गये । यह वादा भी है, नहीं टहलने के कारण है । कम-से-कम





हैं जिसके फलस्वरूप उनका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। उपरोक्त बातों से अब पाठक समझ गये होंगे कि स्वास्थ्य का संबंध कुछ अंश में पहिनावे से भी अवश्य है। पोशाक के विषय में हमें अपने बड़े बूढ़ों का अनुकरण करना पड़ता है। पोशाक के मुख्य उद्देश्य को हम लोग भूल गये हैं और उसे अपने देश, धर्म और जाति का मूचक मानने लगे हैं। ऐसी हालत में खासकर स्वास्थ्य के लिहाज से पोशाक के विषय में विचार करना कठिन प्रतीत होता है। लेकिन इस तरह के वाद-विवाद से हमें अधिकांश लाभ ही होता है। कपड़े, जूते और गहने की भी गणना पोशाक में की जाती है।

पोशाक का मुख्य उद्देश्य क्या है ? इसे कम लोग जानते हैं। आदि काल में मनुष्य कपड़ा नहीं पहनते थे। चारों तरफ नंगा फिरा करते थे। वे अपने गुप्त भाग को डेक सेते थे, शोप सारे शरीर को खुला रखते थे जिसमें उनकी त्वचा कठिन और बलिष्ठ हो जाती थी तथा वे हवा और पानी को अच्छी तरह सहन कर लेते थे। उन्हें कभी ठण्डक नहीं लगती थी। जैसा कि हवा के प्रकरण में वर्णन किया गया है कि हम केवल नाक से हवा नहीं लेते, बल्कि शरीर के रोग-छिद्रों द्वारा भी अपने अन्दर हवा लेते हैं। अतः जब हम कपड़ा पहन लेते हैं तो शरीर के चमड़े की एक बहुत बड़ी त्रिया को रोक देते हैं। ठण्डे देश के लोग ज्यों-ज्यों आलसी एवं सुम्न होने लगे उन्हें कपड़े की आवश्यकता प्रतीत होती गयी। जब वे ठण्ड गहन नहीं कर सके तब पोशाक की प्रथा बन पड़ी। अन्त में लोगों ने पोशाक को आभूषण का स्थान दे दिया। अब तो पोशाक जाति, देश का भेद बनाने के लिए आवश्यक हो गया है।

मनुष्य प्रकृति की तरफ से मनुष्य को चमड़े की एक अच्छी पोशाक मिली है। यह केवल हम लोगों का भ्रम है कि शरीर नंगा

रहने से बुरा मानूम होता है । क्योंकि अच्छा-से-अच्छा चित्र तो नगी दसा में ही दिखलाया जाता है । पोशाक से हम अंगो को बँक कर उनका दोष छिपाते हैं और इस तरह प्रकृति के कामो में बाधा पहुँचाते हैं । भेष बनाने में भी हम पैसो को बरबाद करते हैं । सब प्रकार से मनुष्य अपनी सौन्दर्य बढ़ाना चाहता है । तीसों में मुह देख कर अपनी सुन्दरता पर इतराता है । अगर ऐसे स्वभाव से हमलोगों की नज़रो में कुछ अन्तर न पड़े तो हम मोच सकते हैं कि मनुष्य का सब से सुन्दर रूप नग्न अवस्था ही में दिखलाई देता है और उसी में वह स्वस्थ भी रह सकता है । शायद कपड़ो से सन्तुष्ट न होकर हम लोग गहना पहनना अपना कर्तव्य समझने लगे हैं ।

अधिरास मनुष्य पैरो में कड़ा, कानों में बानी और हाथ में अँगूठी पहनने हैं । इनमें बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं । यह जानना भुविश है कि इनके पहनने से कौन-सी शोभा बढ़ती है । इस विषय में त्रिप्यो ने तो और भी कमाल कर डाला है । वे पैरो में वजनी बड़े और पायजंब पहनती है, जिसमें पैर उठना भी कठिन हो जाता है । नाव में वजनी नच लटकी रहती है और कानों में बानियाँ गुपी रहती हैं । हाथों के मूँहने का तो कुछ पूछना ही नहीं है । इस पहिरावे से उनके शरीर पर मेल जमी रहती है । कान और नाक में तो खूब ही मेल जम जाती है । वे इस तरह के अपने गन्दे कनाव को शृंगार समझती है और पैसा पानी की तरह बहानी है । ऐसा करके अपनी जान को खतरे में डालने वे नित्य भयभीत नहीं होती । हमलोग अभिमान के कारण भ्रम ब्रन बैठे हैं । ऐसे अनेक उदाहरण मिलने हैं कि कितनी स्त्रियाँ बानों से फोड़ा हो जाने पर भी अपनी बानियाँ नहीं उतारती । फोड़ो से हाथ पक जाने पर भी जेवर नहीं उतारती । यद्यपि उनकी अँगुलियाँ गूँज जाती हैं फिर भी वे अँगुलियों को इस क्वाल से नहीं उतारती कि उनकी सुन्दरता में कुछ कमी आ जावेगी ।

पहिनावे में पूर्ण सुधार करना साधारण बात नहीं। लेकिन कम-से-कम हम सभी के लिए यह मुमकिन है कि अपने सब गहने और अनावश्यक पहनावे को छोड़ दें। रीति-रिवाज के लिए उनमें से कुछ का प्रयोग कर सकते हैं और शेष को अलग कर सकते हैं। जिनकी यह धारणा है कि ये सब पहिनावे केवल दिखावा-मात्र हैं, वे अपने पहिनावे में बहुत कुछ परिवर्तन कर सकते हैं और ऐसा कर अपने को स्वस्थ रख सकते हैं।

आज-कल अधिकतर लोगों का यह ख्याल हो गया है कि अपनी प्रतिष्ठा और सुन्दरता के लिए अंग्रेजी ढंग की पोशाक आवश्यक है। इस विषय पर यहाँ तक का स्थान नहीं है। यहाँ पर इतना ही कह देना काफी है कि अंग्रेज लोगों की पोशाक उनके ठण्डे मुल्क के लिए भले ही उपयुक्त हो, लेकिन वह हिन्दुस्तान के लिये व्यर्थ है। चाहे हिन्दू हो या मुसलमान, उनके लिए हिन्दुस्तानी पोशाक ही उपयुक्त होती है। हम लोगों का वस्त्र ढीला और खुला होता है। अतः हमारे शरीर में हवा के प्रवेश करने में कोई अड़चन नहीं होती। काले कपड़ों में सूर्य की गर्मी एक जाने से वह गर्म रहता है और शरीर को भी गर्म रखता है। सिर को पगड़ी में ढँके रहना हमारे लिए एक साधारण बात हो गयी है। जहाँ तक सम्भव हो सिर को खुला रखना चाहिए। बाल को बढ़ाना, कची करना और बीच में माग निकालना जंगलीपने की निशानी है। बड़े हुए बालों में मैल और जूँ पड़ जाते हैं। अगर बालों के अन्दर फोड़ा निकल आवे तो उचित औषधि करना भी कठिन हो जाता है। खासकर उन लोगों के लिए पगड़ी का प्रयोग करते हैं, बाल बढ़ाना मूर्खता है।

पैरों के द्वारा भी हम बहुत से रोगों के शिकार हो जाते हैं। बूट और जूते पहनने वालों के पैर गन्दे हो जाते हैं और पसीना देने लगते हैं। जूता और मोजा उतारते समय जिसे बदबू की पहचान होगी उसका गड़ा रहना मुश्किल हो जाता है। जूते का

दूसरा नाम बटवारी है । इसमें यह माविन होता है कि जब हमें कौटो में ठण्डक में अथवा घुप में बनना पड़े तभी जूतों को पहनना चाहिये और यह भी इस तरह कि जिनमें केबल तनवे डेक मकें और भाग पैर सुना रहे । लडाऊं में यह आवश्यकता पूरी हो सकती है । जिनके गिर में रुई रहना हो, टारीर नियंत्रण हो, पैरों में रुई होता हो उनमें मिये तो हमारी यह राय है कि वे नगे पांव चलने का अभ्यास करें । ऐसा करने में वे दीर्घ साध अनुभव करेंगे ।



## ६-पुरुष-स्त्री का संयोग

पिछले प्रकरणों के पढ़ने वालों में मेरी प्रार्थना है कि वे इस प्रकरण को और भी ध्यान में पढ़ें और इस पर विचार करें, क्योंकि यह विषय बहुत गम्भीर और महत्वपूर्ण है । अन्य प्रकरण भी उपयोगी हैं और वे अपना अलग-अलग महत्त्व रखने हैं, लेकिन जीवन के लिए इसमें उपयोगी और महत्वपूर्ण दूसरा प्रकरण नहीं है । मैं पहले यह बताना हूँ कि इस पुस्तक में कोई ऐसी बात नहीं लिखी गयी है जिसका मैंने अनुभव न किया हो, अथवा जिस पर मेरा विश्वास न हो ।

स्वास्थ्य के बहुत ही नियम हैं जिनकी आवश्यकता भी है । इनमें वायुचर्य का सबसे ऊँचा स्थान है । इसमें कोई शक नहीं कि स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ पत्र, स्वच्छ वायु तथा पोषिक भोजन आवश्यक हैं, लेकिन अगर हम अपने सब संचित धन का नाश कर दें तो हम कैसे स्वस्थ रह सकते हैं । यदि हम अपना उपार्जन किया हुआ सब धन व्यय कर दें तो किस तरह धन-संचय कर सकते हैं ? इसमें कोई सन्देह नहीं कि जब तक स्त्री और पुरुष ब्रह्मचर्य का धारण नहीं करेंगे कदापि स्वस्थ नहीं रह सकेंगे ।

ब्रह्मरूप का क्या अर्थ है ? इसका अर्थ यही है कि पुरुष-स्त्री का और स्त्री-पुरुष का भोग न करें । वे एक दूसरे को इस अभिप्राय में स्पर्श न करें जिससे मन में बिनाश उत्पन्न हो । इन्हें इन्द्रियों को दमन करके उम शक्ति की रक्षा करनी चाहिये जिसे ईश्वर ने हमें प्रदान किया है । हमें ऐसा करने अपनी दारिद्र्य, मानसिक, एवं आध्यात्मिक क्षमताओं का विनाश करना चाहिये ।

लेकिन प्रति दिन हम क्या दुःख देखते हैं ? हम यही देखते हैं कि स्त्री, पुरुष, बूढ़ और युवा सभी कामाग्ध हो रहे हैं जिसके कारण वे उन्नत-अनुचित का विचार तो बँटे हैं । हमें यहाँ तक देखने में आता है कि छोटे-छोटे वाष्प और बालिकाएँ भी इस कुटुंब में पड़ कर पागल हो रही हैं । मैं स्वयं इसके फेर में पड़ चुका हूँ । एक क्षण की तृप्ति के लिए हम अपने पूर्वगचित्त बल को तो देते हैं और ज्यों ही इस भूम की छूट दूर हो जाती है, हम अपने को बुरी दशा में पाते हैं । दूसरे दिन सुबह हमें कमजोरी और सुस्ती मालूम होने लगती है और किसी काम के करने को जो नहीं चाहता तब हम अपनी कमजोरी को दूर करने के लिए औषधियों का आश्रय लेते हैं । इसी तरह हमारे दिन व्यतीत होने लगते हैं और अन्त में ही बुढ़ापा आ घेरता है, फलतः हम निरक्षर और मारस्वर्ग हो जाते हैं ।

लेकिन प्रकृति यह नहीं चाहती । उसका नियम ठीक इसके प्रतिकूल है । ज्यों-ज्यों हम बुढ़े होते जायें, हमारी बुद्धि भी बढ़नी चाहिए और जितना भी हम अधिक दिन जीवित रहे हमें अपने अनुभव से दूसरों को लाभ पहुँचाना चाहिए । जो सच्चे ब्रह्मचारी हैं वे ऐसा ही करते हैं । वे मृत्यु से भी नहीं डरते और न उनकी शिकायत ही करते हैं । वे प्रसन्नतापूर्वक मृत्यु की गोद में बैठते हैं और धीरतापूर्वक परमात्मा के सम्मुख न्याय के लिये उपस्थित होते हैं । ऐसे ही स्त्री-पुरुषों का जीवन भार्यक कहा जा सकता है ।



सांसारिक मनुष्य इन विचारों को कार्य रूप में बँने भा मरने हे ? विवाहित मनुष्य क्या करे ? बाल-बच्चे बाताँ को क्या करना चाहिए, और जो अपने मन को बल में नहीं कर सकने, उन्हें क्या करना चाहिए ? इन सबका उचित उत्तर पहिले ही दिया जा चुका है । उन आदर्शों को मामने रखने हुए हमें ठीक वैसा ही करना चाहिए । जब छोटे-छोटे बच्चों को अधारों का ज्ञान कराया जाता है तो अधारों की मूलतः उनके सामने रखी जाती है और वे ठीक वैसी ही शपथ बनाने की कोशिश करते हैं । यदि हम लोग ठीक ऐसे ही नियमानुसार ब्रह्मचर्य का पालन करने जायें, तो हमें अवश्य लाभ होगा । यदि हम विवाहित हैं तो हमें अपने ब्रह्मचर्य का तभी नाम करना चाहिए जब मन्तानोत्पत्ति करना हो । यही प्रकृति का नियम है । जो इसके अनुसार चौथे पाँचवें वर्ष ब्रह्मचर्य मोहते हैं वे बामी नहीं कहलाते और न उनका स्वास्थ्य ही बिगड़ सकता है । लेकिन अफसोस है कि हम लोगो में से बहुत कम मन्तानोत्पत्ति के लिए ऐसा करते हैं । हजारों विषय-वामना की तृप्ति के लिए ही ऐसा करते हैं । फल यह होता है कि उनकी सन्तान उनकी इच्छा के विरुद्ध होती है । काम के बेंग में हम लोग प्रायः उसके फल को नहीं सोचते । इस विषय में स्त्री की अपेक्षा पुरुष ही अधिक दोषी होते हैं । वे इतना कामाग्ध हो जाते हैं कि वे इतना भी नहीं सोच सकते कि स्त्री सन्तान देने योग्य है या नहीं । पाश्चात्य देशवासियों ने तो इनकी हद ही कर दी है । वे भोग-विलास करते हैं । हजारों पुस्तकें इस विषय पर लिखी गयी हैं । हजारों इसका व्यवसाय करते हैं और घोषणा करते हैं कि अमुक काम करने से भोग-विलास करने पर भी सन्तान उत्पत्ति का भय नहीं । हम लोग अभी इस पाप से हैं, लेकिन स्त्री को सन्तान के बोझ से बोझिल करते हम जरा नहीं हिचकते । हम लोग यह नहीं सोचते कि हमारी सन्तान १०, बीर्यहीन, पागल और निर्बुद्धि होगी, बल्कि ऐसी सन्तानों





इस प्रकार के पढ़ने वाले माना-गिना मे मेरी प्रार्थना है कि वे अपनी सन्तान की दार्दी बचपन में न करें। उन्हें उनके भविष्य का भी ब्याल रहना चाहिए। उन्हें ममाज एवं प्रतिष्ठा के लिए ब्याह करने की इच्छा छोड़ देनी चाहिए। यदि वे मन्चे हिनपी हैं तो उन्हें उनके शारीरिक तथा मानसिक बन को बढाने की ओर ध्यान देना चाहिए। इसमें बडकर और बुरी बान ब्या हो मानी है कि बचपन में ही उनका हम ब्याह कर उनके ऊपर एक बोझ नाद देते हैं और उनका स्वास्थ्य खराब कर उनका भविष्य बिगाड़ देते हैं।

स्वास्थ्य का नियम बतलाना है कि जिम स्त्री का पुरुष मर गया हो या जिम पुरुष की स्त्री मर गयी हो, वह दोबारा ब्याह न करे। कुछ डाक्टरों की राय है कि युवा स्त्री-पुरुष को वीर्य-यात का अवसर मिलना चाहिए और बितने ही इसके बिपरीत राय देने हैं। अब अगर हम यह मोच कर कि एक पक्ष हमारा समर्थन करता है—अपने वीर्य का नाश करें, यह अनुचित है। मैं अपने निजी अनुभव के आधार पर निमकोच बहूंगा कि वीर्य-यात स्वास्थ्य के लिए बडा ही हानिकारक है और ऐसा करना निरा मूलता है। बहुत दिनों का सचित किया हुआ वीर्य यदि एक बार भी नष्ट हो जाता है तो उसकी पूर्ति करते हुए कुछ दिन लग जाने है कि भी पूरा नहीं हो पाता। टूटा हुआ बीजा जोड़ा जा सकता है लेकिन फिर भी वह टूटा हुआ ही कहा जायगा।

पहिले बतलाया जा चुका है कि वीर्य-रक्षा के लिए साफ हवा, साफ पानी, पुष्टिकर भोजन, साधारण रहन-सहन और स्वच्छ विचारों की अति आवश्यकता है, आचरण और योग्यता में इतनी धनितता है कि एक सदाचारी मनुष्य ही निरोग हो सकता है। वह मनुष्य जो अपने किये हुए दुष्कर्मों को मूल एक सदाचारी बनने की कोशिश करता है, वह अपने प्रयाग में शीघ्र ही सफलीमूल होता है। जिनहोने थोड़े दिनों के लिए भी ब्रह्मचर्य व्रत धारण किया है उन्हें अनुभव हुआ है कि थोड़े समय में ही उनके शारीरिक एवं मानसिक बल

का कितना विकास हुआ है । जिन्हें इस प्रकार के अनुभव हो गए हैं वे किसी भी हालत में अपने सचित धीर्य-कोप को घटाना नहीं चाहेंगे । मेरे ब्रह्मचर्य के महत्व को जानते हुए भी स्वयं उमके नियमों का उल्लंघन करके उसके दुष्परिणाम को भी भोग चुका हूँ । जब मैं अपनी अवस्था को याद करता हूँ तो सज्जा से मेरा सिर झुक जाता है । लेकिन अपने पिछले कुकर्मों के फल से मुझे अच्छी शिक्षा मिली और अब वर्तमान एवं भविष्य में अपने लक्ष्मणों को सचित करने का बराबर प्रयत्न कर रहा हूँ और उससे बहुत लाभ उठा रहा हूँ । मेरा भी ब्याह बचपन ही में हो गया था और कम उम्र में ही मैं कुछ बच्चों का पिता बन बैठा था, लेकिन जब मैंने अपनी परिस्थिति पर विचार किया तो अपने को बहुत ही भीषण एवं पतित अवस्था में पाया । यदि पाठकों में से एक ने भी इस पुस्तक में लाभ उठाया तो मैं समझूँगा कि पुस्तक के लिखने का मुझे उचित पुरस्कार मिल गया है । बहुत से लोगों का यह कहना है और मेरा भी विश्वास है कि मेरा मस्तिष्क कमजोर नहीं है । और मेरे अन्दर पूरा उत्साह है । कुछ लोग तो मुझे हठी तक कहने में सकोच नहीं करते । मेरा मस्तिष्क और शरीर दोनों मीठे हैं । लेकिन जब मैं अपने मित्रों के साथ अपनी तुलना करता हूँ तो अपने को पूर्ण स्वस्थ कह सकता हूँ । अब बीस वर्ष तक विषय भोग के परचातु मैं अभी इतना स्वस्थ हूँ । यदि उन बीस वर्षों में भी मैं विषय-वासना से सचित रहता तो आज कितना स्वस्थ होता । यह मेरा पूर्ण विश्वास है कि यदि उन दिनों मैंने पवित्र-जीवन व्यतीत किया होता तो इस समय से हजार गुना अधिक स्वस्थ और उत्साही होता और इस तरह अपने भाइयों का अपने को और देश को कुछ अधिक लाभ पहुँचा सकता । अब मुझ जैसे साधारण व्यक्ति की यह हालत है तो जो मनुष्य अल्पद ब्रह्मचर्य का पालन करेंगे, उसका मस्तिष्क, शरीर और उसके अवयवों का कितना विकास होगा ।

जब ब्रह्मचर्य के नियम इनने कठिन हैं तो उन लोगों के विषय में क्या कहा जा सकता है जो सदैव स्त्री-संभोग करने के अपराधी हैं। वेदशा तथा पराई स्त्री पर कलुषित विचार रखने से बहुत बुरा परिणाम होता है। इसका विचार आरोग्य सम्बन्धी बातों के साथ नहीं किया जा सकता। यह तो धर्म और नीति का विषय है। यहाँ इतना ही कहना उचित होगा कि वेदशा-गमन एवं पर-स्त्री सम्भोग के कारण हजारों मनुष्य गर्मी, सुजाक तथा ऐसे ही अन्य रोगों के शिकार होते देखे जाते हैं। प्रकृति ऐसे स्त्री-पुरुषों को शीघ्र दण्ड देती है। उनके पाप फूट निकलते हैं और उन्हें डाक्टर का दरवाजा खटखटाना पड़ता है। जिस स्थान पर यह बातें नहीं होती वहाँ ५० प्रतिशत वैद्य और डाक्टर बेकार हो जाते हैं। मनुष्य जाति को इन बीमारियों में फँसा देव डाक्टर लोग यह कहने को बाध्य होते हैं कि यदि पर-स्त्री-गमन का यही सिलसिला जारी रहा तो औषधियों के सेवन पर सन्तान-नाश की सम्भावना बनी रहेगी। इन रोगों की दवा बहुत विपत्ती होती है। अतः रोग दूर ही जाने पर भी उसका प्रभाव बहुत बुरा पड़ता है। ये रोग पीढ़ी-दर-पीढ़ी होते चले जाते हैं।

इस विषय को समाप्त करते हुए मैं विवाहित स्त्री-पुरुषों को संक्षेप में ब्रह्मचर्य पालन करने के नियमों को बतला देना चाहता हूँ। भोजन हवा और पानी के नियमों का पालन करने ही में ब्रह्मचर्य की रक्षा नहीं हो सकती। पुरुष को स्त्री के साथ एकान्त में नहीं मोना चाहिये। स्त्री-पुरुष को विषय-भोग ही के लिए एकान्त-वाम की आवश्यकता होती है। उन्हें रात में अलग-अलग होना चाहिए। दिन में अच्छे विचारों और कामों में सगे रहना चाहिए। उन्हें ऐसी जगहों पर नहीं जाना चाहिए जो उनके अन्दर अच्छे विचार उत्पन्न करें, उन्हें महान् पुरुषों का जीवन-चरित्र पढ़कर शिक्षा लेनी चाहिए। उन्हें मदा स्मरण रखना चाहिये कि स्त्री-संभोग ही सब रोगों की जड़ है। विषय-इच्छा उत्पन्न हो तब ठण्डे पानी से स्नान

कर सेना चाहिए । इसमें शरीर के अन्दर की महाग्नि शान्त पड़ जायगी और इसका परिणाम स्त्री-पुरुषों के लिए उपकारी होगा । यह काम बठिन है परन्तु बठिनाइयों पर विजय पाने के लिए ही तो हम पैदा हुए हैं । जो लोग इन बठिनाइयों का सामना करने में पीछे हटेंगे वे बड़ी नीराग नही रह सकेंगे ।

— ० —

## १०-साधारण उपचार

(वायु-चिकित्सा)

अब तक हम लोग स्वास्थ्य प्राप्ति और उसकी रक्षा के विषय में विचार किए हैं । यदि सब स्त्री-पुरुष स्वास्थ्य के नियमों का पालन करें और स्वस्थ रहने के लिए बलायत का पालन करें, तो आगे लिये ज्ञान वाले प्रकरणों की आवश्यकता ही नहीं । क्योंकि ऐसे व्यक्तियों को शारीरिक या मानसिक व्याधियाँ मला ही नहीं सकती । किन्तु हम स्त्री-पुरुष बहुत कम मिलते हैं । आजकल ऐसा कौन है जिसको किसी प्रकार का रोग न हो । स्वास्थ्य सबधी जितने नियम बतलाये जा चुके हैं उनका जितना ही पालन करेंगे उनका ही नीरोग रहेंगे । लेकिन जब हम राग-प्रमत्त हो जायें तो उसका उचित उपचार हमारा कतब्य हो जाता है । आगे के प्रकरणों में यही बतलाया जायगा कि डाक्टरों की सहायता के बिना उन रोगों का उपचार कैसे किया जा सकता है ।

स्वास्थ्य के लिए स्वच्छ वायु जितनी आवश्यक है रोगों के उपचार के लिए भी उसकी वैसी ही जरूरत है । उदाहरण के लिए उम मनुष्य को नीजिये जिस गठिया का रोग हो । यदि उम रोग हवा की भाँप दी जाय तो उसका पर्याप्त आ आरोग्य और उमक जोड़ खुल जायेंगे । इस बिम्ब की वायु-चिकित्सा का टर्किश राय कहते हैं । यदि किसी मनुष्य को अधिक ज्वर हो गया हो और बुखार की गर्मी से उसका शरीर जल रहा हो तब यदि उसके

गर्मी कागड़े उतार कर उसे गुनी हवा में मुला दिया जाय तो उसके घुस्सार में दीछ बनी हो जाती है और उसे कुछ भारम मिलता है । यदि उसे ठण्डा मासुम हो और एक कमजोर आँसू दें तो उसके बदन में धीमे-धीमे निचलने लगता है और घुस्सार बम हो जाता है, संविन हमलोग साधारणतः ऐसी दसा में दगड़े प्रतिबुद्ध बाम बताते हैं । रोगी यदि गुनी हवा में रहना चाहता है तो भी उसके कमरे के समाम दरवाजे और गिर्दारीया बन्द कर देंगे हैं और उसका सारा शरीर यही तक कि गिर और जान भी डँक देते हैं । फल यह होता है कि रोगी धबडाने लगता है और कमजोर पड़ जाता है । यदि गर्मी के कारण घुस्सार आमा हो तो उपरोक्त वायु का उपचार बहुत ही सामदायक होता है । इसमें डरने की कोई जरूरत नहीं । हाँ, इसका व्याम रचना चाहिये कि रोगी को अधिक ठण्डा न लगने पावे । यदि यह बिलकुल नगा न रह सके तो उसे कपड़े से ढँक कर बाहर खुली हवा में रगना चाहिए ।

जीर्ण ज्वर और ऐसी ही अन्य बीमारियों के लिये आद-हवा बदलना एक असोरी दवा है । साधारणतः जो लोग आद-हवा बदलते हैं, वे एक प्रकार का वायु-उपचार ही करते हैं । हम लोग बहुधा अपने घर की इस माय से भी बदलते हैं कि भूत-प्रेत के बाम से हमारा घर रोगी हो गया है । यह हम लोगों का भ्रम है, क्योंकि भूत-प्रेत तो घर की दूषित वायु ही हुआ करती है । वास-स्थान बदल देने से हवा बदल जाती है और फलतः रोग छूट जाता है । वास्तव में स्वास्थ्य और वायु से इतनी घनिष्टता है कि हवा का बदलना बुरा अथवा भला फल लाये बिना नहीं रहता । हवा बदलने के लिए घनी लोग तो दूर-दूर जा सकते हैं, लेकिन निर्धन लोग भी एक गाँव से दूसरे गाँव में जा सकते हैं और यदि यह भी न हो सके तो एक घर को छोड़कर दूसरे घर में तो जा ही सकते

है । यदि रोगी को उसके कमरे से दूसरे कमरे में कर दिया जाय तो भी बहुत कुछ लाभ हो सकता है । हाँ, इस बात का अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि नये बदले हुए स्थान की वायु स्वच्छ हो । इसी तरह उदाहरण के लिए जो रोग नम हवा के कारण उत्पन्न हुआ है । यदि स्थान बदलकर हम उसमें भी नम हवा में जाते हैं तो वह रोग कदापि नहीं छूट सकता । कभी-कभी हवा के परिवर्तन से कुछ लाभ नहीं होगा । इसका मुख्य कारण यही है कि हम बदले हुए स्थान पर जाकर पूरी सावधानी नहीं रखते । इस प्रकार में वायु के साधारण उपचार ही बतलाए गये हैं । लेकिन इसके पहले वायु प्रकरण में स्वच्छ वायु का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है, इसका पूरा विवेचन किया गया है । इसलिए मैं अपने पाठका के दोनों प्रकरणों को साफ-साफ पढ़ने की सलाह दूँगा ।

— • —

## ११-जल-चिकित्सा

चूँकि हवा एक ऐसी वस्तु है जिसे हम देख नहीं सकते इसलिए उसके बिये हुए अद्भुत कामों को भी हम नहीं समझ पाते । लेकिन जल और उसकी चिकित्सा के लाभ का हम अच्छी तरह समझ सकते हैं । पानी के भाप-चिकित्सा को सभी जानते हैं । बाजार में अक्सर हम लोग उसका उपचार करते हैं । अस्थि गिर दहे में भी इसके उपचार से बहुत लाभ होता है । गठिया के दह में पहले पानी का भाप देकर ठंडे पानी में स्नान कराने से बहुत कुछ लाभ होता है । शरीर के छोटे-बूझी ओ बेल भरहम पट्टी से लड़ी आराम होने, ठंडे पानी के प्रयोग से आराम हो जाने है ।

पकावट को दूर करने के लिये यदि पहले भाप लेकर ठंडे पानी में स्नान किया जाय तो बचान दूर हो जाती है । ऐसे ही यदि नींद

न आती हो तो पहले भाप लेकर ठंडे पानी से स्नान कर यदि खुली हवा में आदमी सोवे तो शीघ्र नींद आ जाती है ।

जहाँ पर भाप से काम लेने को कहा है, वहाँ हम गरम पानी का प्रयोग कर सकते हैं । यदि पेट में दर्द हो तो गर्म पानी को बोतल में भर कर उसके ऊपर पतला कपड़ा लपेट कर पेट पर रखा जाय तो शीघ्र दर्द आराम हो जाता है । जब कभी कै (उल्टी) करने की आवश्यकता हो तो यदि पेट भर गरम पानी पी लिया जाय तो कै आसानी से हो जाती है । जिन्हें कब्ज का रोग है वे यदि सबरे उठकर दातुन करने के पश्चात् गरम पानी पी लें तो दस्त खुलकर आता है । सर गार्डन सिप्रस जो कभी कैप के प्रधान थे, बहुत स्वस्थ थे । सोने के पहले या सोकर उठने के बाद गरम पानी पी लिया करते थे । कितने ही लोगो की ऐसी आदत है कि सबरे गरम चाय पीने के बाद ही उन्हें दस्त आता है, जिससे वे भ्रम में रहते हैं कि चाय की वजह से ही उन्हें दस्त आता है । लेकिन चाय से हानि होती है और दस्त लाने का मुख्य कारण चाय का गरम पानी है ।

भाप लेने के लिये एक प्रकार का चीवटा होता है, लेकिन उसकी कोई विशेष आवश्यकता नहीं है । बेंत की बुनी कुर्सी के नीचे स्पिरिट या किरामन तेल का चूल्हा या जलती लकड़ी या कोयले की छोटी अगीठी रख ली जाय और उसके ऊपर एक छोटी-सी पनीनी पानी में भर कर और ढक्कन में ढँक कर रख दी जाय, फिर कुर्सी के ऊपर एक कम्बल इस तरह रखे जिससे आग की आँध न लगे । तब रोगी को उस कुर्सी पर बैठा दिया जाय और उसे कम्बल ओढ़ा दिया जाय, इसके बाद पतीली का ढक्कन हटा जाय ताकि जो भाप पतीली से उठे, रोगी को लगे । हम लोग : रोगी के सिर को कपड़े से ढँके रहने दें, यह हानिकारक है । की गर्मी रोगी के बदन में होकर उसके सिर तक जाती है । उसके शरीर में पसीना आने लगता है । यदि रोगी बहुत





से खून बन्द हो जाता है । नाक में खून (नक्क़ीर) आना हो तो मिर पर ठण्डे पानी की धारा गिराने से खून का आना बन्द हो जाता है । नाक में किसी तरह की बीमारी अथवा मिर दर्द क्यों न हो, दोनों समय नाक में पानी मीचने से अच्छा हो जाता है । नाक का एक छेद बन्द कर दूसरे में पानी चढ़ाया जाय, फिर बन्द किये छेद द्वारा जाहर निकाल दिया जाय अथवा दोनों छिद्रों से पानी ऊपर चढ़ाया जाय और मुँह के द्वारा निकाल लिया जाय । यदि नाक माफ़ हो तो ऐसा करने समय पानी मुँह में पेट के अन्दर चला जाय तो भी हानि नहीं होगी । नाक को माफ़ रखने का भी यह अच्छा तरीका है । जिनमें नाक द्वारा पानी ऊपर नहीं चढ़ाया जा सकता हो वे पिचकारी का प्रयोग कर सकते हैं, लेकिन दो-चार बार कोशिश करने में वे भी नाक में ही पानी खींच सकते हैं । मक्क़ी इत्यादि अभ्यास करना चाहिए क्योंकि यह एक सरल उपाय है और इसमें मिर दर्द, नाक की मैस और बदबू बन्द हो जाती है । बहुत से लोग गुदा के द्वारा पेट में पानी चढ़ाते डरते हैं और बितने ही यह सोचते हैं कि ऐसा करने से शरीर निर्बल हो जाता है, लेकिन यह उनका भ्रम है । शीघ्र दस्त लाने के लिए गुदा द्वारा पिचकारी लेने के सिवा और कोई दूसरा उत्तम इलाज नहीं है । अनेक रोगों में जब कोई दूसरा इलाज काम नहीं करता तब यही लाभदायक सिद्ध होता है । इस क्रिया से शरीर का मत साफ़ हो जात है और नया ज़हर नही जमता । जो लोग बात रोग, बादी, मंदे की खराबी इत्यादि से बीमार हो, उन्हें गुदा द्वारा एक सेंर पानी की पिचकारी लेनी चाहिये । इससे शीघ्र दस्त हो जायगा इस विषय में एक लेखक लिखता है कि वह बदाहज़मी के चंगुल में पड़ गया था । उसने अनेक दवाइयों की, किन्तु उनसे कोई लाभ न हुआ बल्कि शरीर कमज़ोर होकर पीमा पड़ गया । अन्त में उसने पिचकारी लेना प्रारंभ किया । इस प्रयोग के कुछ ही दिन बाद

उसे भुख लगने लगी और वह वीघ ही स्वस्थ हो गया । जिस बी-  
मारी से शरीर पीला पड़ जाता है वह भी पिचकारी द्वारा अच्छी की जा  
सकती है । अगर अधिक पिचकारी लेने की आवश्यकता पड़े तो ठण्डे  
पानी की लेनी चाहिये । गरम पानी की पिचकारी में निबंल होने  
की सम्भावना रहती है, लेकिन यह दोष पिचकारी का नहीं है ।

जर्मन डाक्टर लुईकूने की यह राय है कि जन-चिकित्सा मरमे  
उत्तम है । इस विषय पर निम्नी हुई उसकी पुस्तकों की इतनी  
व्याप्ति बड़ गयी है कि दुनिया की प्रायः सभी भाषाओं में उनके  
अनुवाद हो गये हैं । हिन्दी भाषा में भी उनके अनुवाद हुए हैं ।  
लुईकूने-मिश्रान्त के अनुसार सब रोगों की जड़ मेदा है । जब हममें  
अधिक गर्मी रहती है तो शरीर के बाहरी भाग में फोड़े फुन्सी या  
हमारे चर्म रोग हो जाते हैं । लुईकूने से पहिले के लेखकों ने भी  
जन-चिकित्सा पर अपनी राय दी है । “पानी का उपचार” नामक  
पुस्तक लुईकूने की पुस्तकों में बहुत पहिले मिलती जा चुकी थी ।  
लेकिन लुईकूने से पहिले किसी ने भी यह नहीं बनाया कि रोग की  
जड़ मेदा है । हमें मानना पड़ेगा कि लुईकूने का मिश्रान्त बिलकुल  
ठीक है । वि० ट्रिटन जो डरबन के मेडिसिटेट थे धनुर्वात से बिलकुल  
अरप हो गये थे । उन्होंने अनेक औषधियों का सेवन किया, किन्तु  
उगले कोई लाभ नहीं हुआ । अन्त में लुईकूने के इलाज में वे अच्छे  
हो गये । यह अधिक समय तक डरबन में भुख से रहे और सदा  
सोणों की लुईकूने के इलाज द्वारा लाभ उठाने की राय देने रहे ।  
लुईकूने की पद्धति द्वारा इलाज करने वाली सस्था नेटान में स्वीट-  
वाटम नामक स्टेशन के समीप अब भी है ।

डाक्टर लुईकूने लिखते हैं कि मेदा की गर्मी पानी से मिटनी है ।  
इसके लिये उसने ठण्डे पानी में स्नान करना बतलाया है ताकि मेदे  
के आस-पास के भाग ठण्डे रह सकें । आसानी से स्नान करने के  
लिये उसने एक प्रकार का टीन का टब बनाया है, लेकिन हमारे



गर्भवती स्त्री की प्रगवकान की पीड़ा कम हो जाती है । बालक, जवान, बुढ़े स्त्री-पुरुष सबके लिए यह स्नान लाभप्रद है ।

एक ओर उपचार है जिसे "शीली चादर का उपचार" कहते हैं । इसमें भी अनेक रोग दूर हो जाते हैं । एक मेज या कुर्मी को लुनी हवा में रख दो । उस पर तीन-चार कम्बल बिछा दो । उन कम्बलों पर तीन चादरें ठण्डे पानी में भिगो कर बिछा दो । इसके बाद रोगी को नंगे उम पर लेटा दो । रोगी का हाथ बगल में हो । इसके बाद एक एक करके सभी चादरें और कम्बल रोगी के बदन में लपेट कर उन्हे अच्छी तरह से ढँक दो, यदि धूप हो तो रोगी के सिर पर शीला कपड़ा या क्माल रख दो, लेकिन नाक खुली रहनी चाहिये । पहले तो रोगी कोप उठेगा, बाद में उसको गर्मी लग कर पसीना निकलेगा । यह उपचार पाँच मिनट तक करना चाहिये । फिर रोगी के बदन में कपड़े हटा कर ठण्डे पानी से स्नान करा दो । बुखार घीतला और चर्म रोग इससे दूर हो जाते हैं । यह निश्चय है यदि स्वास्थ्य के नियमों का भलीभाँति पालन किया गया, तो जल-चिकित्सा से रोगी तुरन्त अच्छा हो सकता है ।

— ० —

## १२-मिट्टी का उपचार

अब मैं मिट्टी के उपचार के विषय में कुछ बतलाऊँगा । इसका उपचार बम्बी-कम्बी जल-चिकित्सा में बढकर आश्चर्यजनक चमत्कार दिखलाने में उपयुक्त मिट्टी हुआ है । मिट्टी में इतनी शक्ति वर्तमान है कि यह मुनकर हमें चकित हो जाना पड़ता है क्योंकि हमसोफो का स्थूल शरीर भी इसी मिट्टी से बना है । वास्तव में इसका प्रयोग हम पवित्रता की दृष्टि से करते हैं । बुरे गन्ध को मिटाने के लिए हम उस स्थान को मिट्टी से पोतते हैं । हम मटी-गली कम्पुओं को मिट्टी में दबा देने से गाँव उसकी उर्ध्व तथा तल को

द्रुपित न करे । हम अपने हाथ और गुण इन्डियों को भी इसमें धोने हैं । योगी हमें अपने शरीर में मसने हैं । कुछ लोग फोड़े-फुन्गियों को आराम करने के लिए इसका प्रयोग करते हैं । सब को मिट्टी के अन्दर गाड़ देने हैं ताकि गड़ने पर उसकी बूरी गन्ध वायुमण्डल को दूषित न कर सके । इन सब क्रियाओं से यही साबित होता है कि मिट्टी के अन्दर स्वच्छता और आराम प्रदान करने की शक्ति है ।

जिस तरह डा० मुईकूने जल-चिकित्सा के विषय में अनेक उपयोगी बातें बतलायी हैं, उगी तरह एक जस्ट नामक जर्मन डाक्टर ने मिट्टी के उपचार के विषय में अनेक लाभ अनुभव करके इसकी उपयोगिता का वर्णन किया है । उसने यही तक बतलाया है कि बहुत से अगाध्य रोग इसके द्वारा आराम किये जा सकते हैं । वह एक घटना का इस प्रकार वर्णन करता है कि किसी आदमी को साँप काट लिया । सब लोगों ने उसको मरा हुआ समझकर उसकी औषधि करनी छोड़ दी, लेकिन मैंने उसे थोड़ी देर तक मिट्टी से ढँककर उसे जीवित कर दिया । इस घटना की सत्यता में कुछ सन्देह नहीं किया जा सकता । सभी जानते हैं कि जमीन में गाड़ने से अत्यधिक गर्मी उत्पन्न होती है । यद्यपि मैं यह नहीं कह सकता कि मिट्टी का प्रभाव उस पर किस तरह पड़ा, लेकिन मुझे मानना पड़ता है कि मिट्टी के अन्दर जहर खींच लेने की शक्ति है । हाँ, यह हो सकता है कि हरेक साँप का काटा हुआ इस प्रकार आराम न हो; फिर भी जब किसी को साँप काटे तो यह उपचार करना चाहिए । मैं अपने निजी अनुभव के आधार पर यह कह सकता हूँ कि बिच्छू या बेंसे ही विषैले जीवों के काटने पर गीली मिट्टी का भेष बहुत लाभदायक है ।

मैंने स्वयं इसका उपचार निम्नांकित रोगों में किया है पेट, गिर, और आँख के एक चोट की मृजन में मिट्टी की पुसटिम में दो-तीन

दिन में आगम होता है । मैं पहले एनीस के 'ग्रुमाट' के बिना कभी निराग नहीं रह सकता था, लेकिन मनु १६०६ ई० में जब मुझे मिट्टी की उपयोगिता कायम हुई तब मैंने उसका आधार बिना, तब से आज तक कोई अवसर नहीं आया कि मुझे 'ग्रुमाट' का प्रयोग करना पड़ा हो । बड़े-से बड़े उजर में हमारी पुनर्निर्मित मिट्टी पर और पेंडु में बीघने से एक दो पाउंड में उजर कम हो जाता है । वर्षों से जैसे मृत्तवी, दाद और पाटे-पुर्नी। हमारे उपचार में दीर्घ आगम होते हैं । जल्द ही स्थान पर हमका यह करने में जल्द काम हो जाती है और उस पर पचोत्त नहीं रहता । गर्मी का भी रोग हमारे अकाल हो सकता है । पाले का उजर हवा पर लाय रह जाने है और मृत्त जाने है तब हमका प्रयोग बहुत लाभ पहुँचाना है । हड्डियों के जोड़ का दर्द हमारे आगम होता है । इन अनुभवों से मैं इसी परिणाम पर पहुँचता हूँ कि हमका उपचार परंपरा रोगों में बहुत ही सामदायक गिना हो सकता है ।

यह बात अवश्य है कि सभी प्रकार की मिट्टी एक-ही उपयोगी और गुणवारी नहीं हुआ करती । जमीन सोदकर जो मूल्य मिट्टी निबानी जाती है, वह बहुत उपयोगी होती है । यह अधिक बिकनी नहीं होती । बासू मिनी बिकनी मिट्टी सबसे उत्तम है । जो मिट्टी प्रयोग में लायी जाय उसमें सोबर या दूसरी कार्ट गराव वस्तु न मिली हो । पहले मिट्टी को बारीक पीसकर चूल्हों में छान लेना चाहिए, तब उसे ठंडे पानी में मिलाकर काम में लाना चाहिए । मिट्टी को अच्छी तरह आटे की भाँति मूँच लेना चाहिए । और तब उसे स्वच्छ कपड़े में रखकर पुनर्निर्मित बना लेना चाहिए । प्रयोग के बाद जब मिट्टी मूँचने लगे तो पुनर्निर्मित को हटा देना चाहिए । आमनीर पर एक पुनर्निर्मित दो से तीन घण्टे तक ठहर सकती है । एक बार प्रयोग की हुई मिट्टी दुबारा काम में नहीं लानी चाहिये । हाँ, उस कपड़े को सूख गाँव करके काम में ला सकते हैं । अगर

पुलटिस पेट पर रगनी हो तो पहले उसे गरम बगड़े में रूँव देना चाहिए, तब उस मिट्टी पर चढ़ाना चाहिए । हरेक आदमी को चाहिए कि एक टीन स्क्वैच मिट्टी अपने पास रखे ताकि आवश्यकता पड़ने पर उसका प्रयोग आसानी से कर सके । ऐसा न हो कि किसी को बिस्कुट काट दे और तब मिट्टी की तलाश की जाय । ऐसा करने में बिप बदन में फैल जायगा । बिस्कुट इत्यादि ठक मारनेवाले जानवरों को काटने पर जितना जल्दी मिट्टी का प्रयोग किया जायगा, उतना ही शीघ्र लाभ होगा ।

— ० —

## १३-ज्वर-चिकित्सा

अब हम कुछ खास रोग और उनकी औषधियों के विषय विचार करेंगे और सबसे पहले ज्वर के विषय में । क्योंकि इस बीमारी का हमारे यहाँ भयंकर प्रकोप रहता है । हमारे शरीर में हुरात के कारण जब ताप बढ़ जाता है तब हम उसे ज्वर या बुखार कहते हैं । अंग्रेज डाक्टरों के मतानुसार ज्वर कई प्रकार का होता है और वे उनकी औषधि भी अलग-अलग करते हैं । लेकिन इस प्रकरण में दिए हुए उपचार और औषधि के प्रयोग से हम लोग सभी तरह के ज्वर को आराम कर सकते हैं । मैंने हर किस्म के ज्वर में यहाँ तक कि प्लेग में भी एक ही तरह का उपचार किया है जिसका फल सन्तोषजनक हुआ है । सन् १९१२ ई० में दक्षिण अफ्रीका के हिन्दुस्तानियों में बड़े जोरो का प्लेग फैला था । इसका प्रकोप इतना भयंकर हो गया था कि चौबीस घण्टे के अन्दर तेईस बीमार व्यक्तिओं में इक्कीस मरे और दोष दो अस्पताल पहुँचाये गये जिनमें से एक अस्पताल में ही मर गया, किन्तु दूसरा जिनके ऊपर मिट्टी की पुलटिस का प्रयोग किया गया था बच गया । हाँ, इतना अवश्य है कि इस घटना से हम निश्चय पूर्वक यह नहीं





चम्मच जैतून का तेल नीबू के रस में मिलाकर देना चाहिए अगर उसे प्यास लगें तो पानी को एक घण्टा ओटाने के बाद हो जाने पर देना चाहिए या नीबू का रस देना चाहिए । भा उबाल कर ही देना चाहिए । ठण्डा पानी कभी भी नहीं देना चाहिए । उसके पहिनने का वस्त्र भी साधारण और कम होना चाहिए और समय-समय पर उसको बदलने रहना चाहिए । इस उरव में टाईफाइड उबर थाले रोगी को भी आराम हो गया है और पूर्ण शान्त हो गया । कुनैन के प्रयोग में भी रोग प्रत्यक्ष कम जाता है, किन्तु इसमें अन्य दूसरे रोग उत्पन्न हो जाते हैं । मलेरि रोग के लिए कुनैन बहुत उपयोगी है, लेकिन मुझे मालूम है इससे चिरम्यायी लाभ नहीं होता । मलेरिया में पीडित रोगियों उपरोक्त उपचार में पूर्णतः स्वस्थ होने में देखा है ।

बुन्दार की हानत में बहुत लोग कंकम दूध पीकर रहते हैं; लेकिन मेरा अनुभव है कि वास्तव में बुन्दार के शुरू में दूध देने से हा होती है, क्योंकि इसको पचाना कठिन है । यदि दूध देना हो उसे गेहूँ की बनी कद्वा के साथ थोड़ा दूध और चावल का आ मिलाकर उसे अच्छी तरह पकाकर दिया जा सकता है, लेकिन अधिक उबर की दशा में इसे भी नहीं देना चाहिये । ऐसी अवस्था में नीबू का रस बहुत ही गुणकारी होता है । ज्योंही रोगी जीभ गाफ हो जाय उसे उपरोक्त तरीके से कले का बनाया हुआ पथ्य दे सकते हैं । यदि रोगी को दस्त न आता हो तो गर्म पा में मुहागा मिलाकर पिचकारी देना चाहिए । उसके बाद जैतून के तेल का प्रयोग उसके भेदे को साफ कर सकता है ।

—:०:—

## १४-कब्ज, संग्रहणी, पेचिस, बवासी

इस प्रकरण में एक ही साथ चार रोगों पर विचार किया जा रहा है । पाठकों को इसमें कुछ आश्चर्य मालूम होगा, लेकिन वास्तव में ये चारों रोग एक दूसरे में ऐसे सम्बन्धित हैं कि इनका उपचार

शरीर-शरीर एवं ही दृढ़ में रिया जा सकता है । जब पाच-पचने के न पचने से मेदा अधिक गन्दा हो जाता है तब इन रोगों में से कोई एक रोग मनुष्य के शरीर की अवस्था के अनुसार हो जाता है । किमी को बन्ज हो जाती है, दस्त साफ नहीं आता, दस्त माने के लिए उन्हें जोर लगाना पड़ता है जिसमें अन्त में खून आने लगता है तथा खवागौर का मग्गा निकल आता है । किमी-किमी को मध्दगी का रोग हो जाता है किमी का पेटिस हो जाती है और पेट में ददं के साथ जीव आने लगता है ।

इन सभी अवस्थाओं में रोगी की भूख कम हो जाती है । उसका शरीर पीला और कमजोर होने लगता है । जीभ पीली पड़ जाती है और स्वाद में दुर्गन्ध आने लगती है । किमी-किमी के मिर में पीडा होने लगती है । बन्ज का रोग इनका प्रचलित हो गया है कि उनके लिए मैचडो सर्ज की गोलिएं और खून लेया करिये गये हैं । "मधर्म मिगल-गिरप" 'फ्रुट-मान्ट' इत्यादि इमी रोग की विशेष औषधि है । लागो रोगी इसका प्रयोग करते हैं फिर भी रोग कम नहीं होता । साधारण से साधारण दैद्य या हकीम बतला सकता है कि अर्जोर्ण ही इस रोग का मूल कारण है तथा उसके निवारण का एकमात्र उपाय अर्जोर्ण को मिटाना ही है । गचमुच आजकल के विज्ञापनों में यहाँ तक लिखा रहता है कि "हमारी दवा में पर-हंज करने की आवश्यकता नहीं है । केवल दवा खाने ही से रोग दूर हो जायगा ।" पाठकों को मान्य होना चाहिए कि इस तरह का विज्ञापन बिलकुल गलत है । जुलाब का प्रभाव बहुत बुरा होता है । मामूली जुलाब भी बन्ज को दूर कर शरीर में दूरी जहर उत्पन्न कर देता है । जुलाब से भले ही बन्ज और मध्दगी इत्यादि बीमारियाँ न हो, लेकिन उसमें कोई अन्य बीमारी होने की अवश्य सम्भावना रहती है । यदि उसमें कुछ लाभ हो ही जाय तो रोगी मनुष्य के जीवन और रहन-सहन में परिवर्तन हो जाता है । यदि

कोई आनीसि या किसी दूसरी आदमी का छानने और फिर भी बसिने में अन्धकार न होने को कुछ लाभ ही लगता है । अन्धकार में ही दुःख रोग भय ही दूर हो जाना अविनाशक नहीं लगता है कि उन्हीं रोग भय रोग ही आराम ।

पचिम के रोगी का सबसे पहला घर काम होता चाहिये कि उसे तब ही उसके भोजन की माया कम कर दे उसे पहला जेठ कि बी. गार, मकान बगैर का ना उसे विष्णु ही दसिदास कर देना चाहिये । शराब, मद्य, कम के आद की रोगियों, प्रस, बाय, बहवा बगैर तो उसे सुना भी नहीं चाहिये । उसका माद-मद्य मुख्यतः पत्र और जेठ का भेद होना चाहिये ।

रिगी औषधि का प्रयोग करने में पहले रोगी को ३६ घंटे तक उखाड़ा करना चाहिये । उखाड़ा के समय तथा उसके बाद बिट्टी की गुलटि उसको पेट पर बांधनी चाहिये और जेठ कि पहले बहा या चुका है डा० सुई करने के मरानुसार उसे स्नान भी कराना चाहिये । रोगी को प्रतिदिन दो घंटे टहलना चाहिये । भेद रिगने ही कब मघड़ी, पेंचि और बचागीर के रोगियों को इस मापारण उखाड़ा में नो रोग होने देता है । हो लगता है कि बचागीर विष्णु आराम न हो, लेकिन कम-से-कम उसका दर्द तो जाना ही रहेगा । पेंचि के रोगी को गर्म पानी में नीबू के रस के अनिरिक् और कुछ नही मराना चाहिये, विशेषकर उस अवस्था में जब कि उसे जीव मृत जाना हो । यदि पेट में अधिक मरोह आनी हो तो गर्म पानी में भरी बोतल या गर्म दिया हुआ ईंट के टुकड़े से पेट को सेंकना चाहिये । इसमें दर्द बिलकुल बन्द हो जाता है । रोगी को हर हालत में खुली हवा में रहना चाहिये ।

कब्ज के रोगी को अजीर, फेव पायस (बेर) बड़ा मुरगा, नारंगी, केला, किशमिश और हरी दास बहुत लाभ पहुँचाती है । लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि भूख न रहने पर भी ये कप

खाये जायें । पेट में मरोड़ होती हो या मुंह का स्वाद बिगड़ गया हो तो उस हानत में तो ये फल भी हरगिज नहीं खाना चाहिये ।

—•—

## १५-छूत के रोग शीतला (चेचक)

अब हम छूत के रोगों के उपचार के विषय में कुछ विचार करेंगे जो तो सभी छूत के रोग भयकर ही होते हैं, लेकिन चेचक का रोग सबसे भयकर होता है । इसलिये इसके सबध में हम प्रकरण में विशेष रूप से विचार दिया जायगा और दोष रोगों का दूसरे प्रकरण में ।

हम लोग शीतला रोग से बहुत ही डरते हैं और इसके विषय में हमारे बित्तों की भ्रमपूर्ण विचार है । हम हिन्दुस्तानी इसे देवी मान इसकी पूजा-पाठ करते हैं । वास्तव में इस रोग का कारण भी भेदे की खराबी है । भेदे की खराबी के कारण हमारा खून खराब हो जाता है । हमारे खून में विष पैदा हो जाता है । वही चेचक का मूल कारण है । जब यही कारण है तो हमें इसमें डरने की आवश्यकता नहीं है । यदि यह संबंध छूत का रोग होता तो दूसरे को भी रोगी के छूने मात्र से ही जाना, लेकिन बहुधा ऐसा नहीं होता । यदि हम लोग गावधानी के साथ रोगी को छूयें तो कुछ भी नुकसान नहीं हो सकता, लेकिन साथ ही हमें इस बात का विराम नहीं कर लेना चाहिए कि रोगी को छूने से छूने वाले को यह रोग ही नहीं सकता, क्योंकि जिनके अन्दर वह विष पैदा हो जाता है उन्हें भी रोगी को छूने से यह रोग पैदा हो जाता है । यही कारण है कि जब कि किसी मोहल्ले में इस रोग का प्रयोग होता है तो अधिकांश आदमी इसी रोग से रोगी हो जाते हैं और हमें भ्रम हो जाता है कि यह एक छूत की बीमारी है इसी आधार

पर गोगो को यह समझा दिया जाता है कि यह छूत की बीमारी है, इस प्रकार लोगों को बहका कर टीका लगाया जाता है। उन्हें समझाया जाता है कि टीका लगाने से यह रोग नहीं होता। गांव के घन में चंचक का संग लगाकर उनमें से निरुद्ध हुए पीर को घमड़े द्वारा हमारे शरीर में प्रवेश कर देने का नाम टीका है। कहा जाता है कि ऐसा कर देने में मनुष्य के शरीर पर शक्ति निकल आती है और फिर आगे उन्हें मरना शक्ति का डर नहीं रहता।

लेकिन जब यह दंगने में आया कि टीका लगाए हुए मनुष्य को भी चंचक निकल आती है तो एक नयी गूढ़ निवासी गमी और कहा जाने लगा कि अमुक समय के पश्चात् फिर टीका लगा लेना चाहिए, यही तब कि आज-कल सभी लोगों के लिये चाहे वे टीका लगवाये हों या नहीं, जब कभी उनके गांव या मुहल्ले में चंचक का प्रकोप हो, टीका लगा लेना अनिवार्य है। अब, ऐसे बहुत मनुष्य मिलते हैं जो पाँच-पाँच, छ-छ या इसमें भी अधिक बार टीका लगवाये हुए होते हैं।

टीका लगा लेना एक जगली रिवाज है। हमारे वर्तमान समय की यह एक हानिकारक प्रथा है। गमार की जगली जानियों में भी यह प्रथा नहीं है। इसके अधिकारी, जो टीका नहीं भी लगवाना चाहते, उन्हें कानून का भय दिखाकर टीका लगाने के लिये मजबूर करते हैं। यह बहुत पुराना आविष्कार नहीं है। वल्कि १७६८ ई० से ही यह प्रचलित है, लेकिन इतने छोटे समय में ही लाखों मनुष्यों को यह विश्वास हो गया है कि टीका लगा लेने से चंचक के रोग से आदमी बच जाता है। ऐसा कोई नहीं कह सकता कि जिसे टीका नहीं लगाया गया है उसे अवश्य ही यह रोग होगा, क्योंकि बहुतेरे ऐसे मिलेंगे जिन्हें टीका बिल्कुल ही नहीं लगाया गया है, और फिर

भी वे इस रोग से बचे हैं। इसमें हम बदायि यह नहीं मानेंगे कि टीका नहीं लगाने से जिन्हें यह रोग हो गया है यदि वे टीका लगा लें तो अवश्य ही इस रोग से बच जायें।

इसके अतिरिक्त यह एक बहुत ही गन्धी औषधि है । इसमें  
बैंगन गाय के घन की लस ही नहीं लगायी जाती बल्कि मीनता  
रंग में पॉलिश धनुष्य के घाव के लस को भी मिला कर लगाया  
जाता है । इस पीव को (मवाद) को दंशक विषम तो बं देव ।  
यदि हाथ में छू जाती है तो हाथ को साबुन लगा कर धोना पड़ता  
है । यदि कोई हँसी में भी इसे पीव लगाने का कर ना हलाना तो  
विषलाने लगता है, इस पीव में भर जान है और इसमें लस का  
मैदास हो जाने है । लेकिन जो टीका लगवाना है इसमें ग बहुत  
कम लेने है जो इस बात पर विचार करने है कि व बाजार में  
पीव ला रहे है । बहुत इस बात का आशय है कि लस का नाम से  
औषधि और पीव व दवाय लस में घन द्वारा भर दिया जाता है  
और के अन्दर जाकर भीजस विष हल दवाय में भी लस को डीर कर  
पीछ हमार लस में मिल जान है । इस प्रकार औषधि लस के डीर  
मूँह में लाने में बैंगन लगता ही अलस है कि मीनता लस बाजार में लस  
में मिलनी है और घन द्वारा पीछ ही मिल जाती है । ल २ । इस  
टीका लने अल भी मीन विषल । बाजार है कि लस का लस  
मूँह में लस कई बार भर जाय है । इसका टीका का दवाय लस  
मात्र इस नाम से लस और लस कुल्य होने के भय का लस लस  
होती है ।

[illegible]

प्रकार समस्त हाथ एवं निम्नस्थ शरीर के अंगों का दाब करता करता गती है ।

टीका समस्तान म जो हाथियों होती है उसके द्वारा इन्हीं के बहुत न विषाणुकीय दुश्मनों न विचार दिया है और उनके कटिवाह न तिन अस्थी मज्जा कायों है । इसके मध्यम मूलें आम इन्हीं विशेष करने है जिसमें बहुतों का रंग की मज्जा भी दी गयी है । य निम्नोक्त आधार पर इनका विशेष करने है—

(१) माघ या बछड़े के धन में बीज निवासने से उन जीवित पशुओं पर बहुतों का व्यवहार किया जाता है । मनुष्य को इसकी रीति पालिए । इस प्रकार का युक्ति कार्य उनमें अल्पत्व के लिए कमक स्थिति है । ऐसी हाथों में टीका लगाने से यदि उसे कुछ लाभ भी होता हो तो भी गरीब समझा जाता है ।

(२) टीका से माघ के बदन हाथियों अधिक होती है । टीका लगाने के पहले अनेक रोगों का माघ भी गरीब मनुष्य में आता था, वे रोग अब प्रचलित हो गये हैं । इसके मध्यम भी इस बात से इनकार नहीं कर सकते कि इसके आधिकार के माघ-ही-माघ कई नये रोगों की भी उत्पत्ति हुई है ।

(३) चेषक के रोगों के शरीर में जो लम दिया जाता है उसमें रोगों के अन्य रोगों के कीड़े भी सम्मिलित रहते हैं जो टीका सेने वालों में प्रवेश करके प्रायः उन्हीं रोगों की उत्पत्ति करते हैं ।

(४) इस बात का निश्चय नहीं है कि जिसने टीका से तिन उसे चेषक का रोग होगा ही नहीं । इसके आधिकारक डा० जेनर पहले यह धारणा थी कि केवल एक बार टीका लगाने से चेषक रोग नहीं होता; लेकिन यह अब उनका भ्रम मानित हुआ उन्होंने दोनों बाजुओं पर टीका लगवाने की प्रथा प्रारम्भ की ।

जब यह भी गलत हुआ तब दोनों पर कई स्थानों पर लगाया जाने लगा । साथ ही यह भी कहा जाने लगा कि सात वर्ष बाद इसे फिर से लेना चाहिए । क्योंकि सात वर्ष पश्चात् इसमें मुक्ति पाने की कोई गारन्टी नहीं दी जा सकती । लेकिन अब तो तीन वर्ष के पश्चात् इसे लगाने की प्रथा निकली है । इन सब बातों से यही मिड होता है कि डाक्टर लोग स्वयं इससे मनुष्य नहीं है । सब बात तो यह है कि यह नहीं कहा जा सकता कि टीका लगवाये हुए मनुष्य को यह रोग कभी होगा ही नहीं, अथवा जिन्हें यह रोग हो जाता है वह टीका न लेने ही के कारण होता है ।

(५) अन्त में हम यह दावे के साथ कह सकते हैं कि हम एक गन्दी तथा दूषित पदार्थ है । ऐसी हालत में कोई भी यह मानने को तैयार नहीं होगा कि गन्दगी से गन्दगी दूर होती है, और यदि हम ऐसा मानते हैं तो यह हमारी निरी भ्रमंता है ।

उम सम्था ने दलीलो के सिवा और भी अनेकों उदाहरण पेश करके लोगों को टीका लगवाने के विरुद्ध अपने पक्ष में कर दिया है । अंग्रेजों की बहुत ऐसी बलियाँ है जहाँ के अधिकांश लोग टीका नहीं लगाने और फिर भी वे इस रोग से बचे हैं । टीक के जारी रखने की अनुमति डाक्टरों की स्वार्थ-मिडि के लिए है, क्योंकि उन्हें प्रजा की ओर से लाखों रुपये इस काम के लिए मिल जाते हैं । डॉ. स्वार्थ ने उनकी आँखों पर पट्टी दे रखी है जिसके कारण टीका से उत्पन्न बुराईयों को देख नहीं पाने । हाँ कुछ एम भी डाक्टर हैं जो इससे उत्पन्न बीमारियाँ को मानते हैं और इसका विरुद्ध हैं ।

जो हमें सच्चे विरोधी हैं उन्हें चाहिए कि टीका न लेने के कारण उन पर जो कुछ भी बानूनी दण्ड लगाया जाय उसे सहन करें । जो स्वास्थ्य की दृष्टि से हमका विरोध करने हैं उन्हें इस विषय की काफी जानकारी रखनी चाहिए ताकि वे अपना अनुभव दूसरों को भलीभाँति समझा सकें, लेकिन उन्हें न तो इसकी कल्पना



बाल्यापि हि हे शीत न त्वयै हारी भविष्यति । हे कि मे उक्तं प्रवर्णित विदधो वा उपसन्न वर सर्वे वरी ते बालूक । ते बहुधाः समया आदिष्टः ।

[illegible]

अब तक तो हमने चीपना पर बहुत बात टीका के लोगों का धर्षन किया । अब इस चीपना के कुछ उपाय बताता हूँ । जो लोग जमबायु भोजन के व्यवस्था में लगाये हुए निदियों के जलनार बनें उन्हें तो यह बीमारी होती ही नहीं और यदि किसी को बेचक निकल जाये तो मरने उपाय यहीवधि "वेद-आर-वेद" वाली में भीरी हुई चारर का बांधना ही है । इसे दिन में कम्बे-कम्ब चीन बार बांधना चाहिए । इसमें उबर कम हो जाता है और पाच चीन पर जाते हैं । पाचों पर मगहम-मिट्टी कम्बना लेन लगाने की दिनकुल आवश्यकता नहीं है । यदि मगहम ही तो मिट्टी की कुपटिष्ठ एक छो स्नान पर, जहाँ बांधने योग्य हो, बांध देना चाहिए । रोती को खाने के लिए चाबल और हल्का फल देना चाहिए जिसमें नीबू का रस मिला हो । जारी काप-मडाक, जेमे बादाय और सनूर बिलकुल नहीं देना चाहिए । हफ्ते के अन्दर पाच उपरोक्त चीनी वाले उपचार से भर जाते हैं । यदि ऐसा न हो तो समझना है कि अभी घरीर का अहर निकल रहा है । बेचक को एक रोग समझने की अपेक्षा यह समझना अच्छा है कि प्रहति-हमारें घरीर में एकनिष्ठ विष को इस रोग द्वारा निकाल कर हमें स्वास्थ्य प्रदान कर रही है ।

शीतला रोग दूर हो जाने पर भी बितने रोगी बहुत कमजोर तथा किसी अन्य रोग में धमिल देखे जाते हैं। इसका मुख्य कारण चंचक से छुटकारा पाने के लिए किए गये गलत उपचार हैं। ज्वर में बहुतों को कुनैन सेवन में बहिरापन होना जाता है और कभी-कभी मज्जा-शून्य (बहिरापन विशेष) का भी रोग हो जाता है। अतिचार में उत्पन्न होने वाले रोगों में पारा का प्रयोग किया जाता है। यह फल होता है, कि पारा उस रोग को दबा कर अन्य अनेक रोग पैदा कर देता है जिसे आजन्म भोगना पड़ता है। दस्त साफ न होने पर दस्त माफ न होने वाली औषधियों को बार-बार सेवन करने में बबामीर हो जाती है। उपरोक्त बातों में पता चलता है कि आरोग्य औषधियों के सेवन में बीमारी मिटने की अपेक्षा और बितनी ही नयी-नयी बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। अतः रोगों का उपचार बहुत मोक्ष-ममक कर करना चाहिए। वे ही उपचार लाभदायक हैं, जो रोग को जड़ में हटा दें और स्वास्थ्य पर कोई हानि न पहुँचें। बहुमूल्य भस्म भी जो रोगों के लिए रामबाण औषधि समझे जाने हैं, बहुधा हानिकारक मिट्टी होते हैं, क्योंकि यद्यपि वे गुणकारी प्रतीत होते हैं, लेकिन वे काम को उत्तेजित करने हैं। पतल स्वास्थ्य को बिगाड़ देने हैं।

यदि चंचक प्रसूत रोगी को उपरोक्त माधुर्य उपचार किया जाय तो चंचक रोग ही नहीं दूर होगा, बल्कि रोगी दीर्घ स्वस्थ होकर आजन्म हम रोग से मुक्त हो जायगा।

चंचक हट जाने पर जब दाढ़े झूलने लगें तो रोगी के दाढ़ीर पर गदा "आलिव आयल" जैतून के तेल की आलिस बरनी चाहिए एवं उसे रोज स्नान कराना चाहिए। दगले दाढ़ की भूँदी दीर्घ गिर जाती है, दाढ़ मिटने लगते हैं और कमरा पहने जैसा होने लगता है।

## १६--छूत के अन्य दूसरे रोग

छोटी शीतला में हम उतना नहीं डरते जितना कि उसकी बहुत बड़ी शीतला में । क्योंकि हम सोचते हैं कि यह उतना घातक नहीं है और न इसमें रोगी कुत्प ही होता है लेकिन यह भी एक प्रकार का चेपक ही है और इसका भी उपचार उभी तरह करना चाहिए जिस तरह शीतला का किया जाता है । शीतला, छोटी शीतला, के मिवा प्लेग, कानरा या हँजा और उइसी पेचिश भी छूत के रोगों में शामिल हैं ।

प्लेग एक भयंकर रोग है । अंग्रेजी में इसे "ब्यूबानिग प्लेग" कहते हैं । यह रोग पहले-पहल हमारे देश में सन् १८६६ ई० में उत्पन्न हुआ और तब से अब तक इसने अमरुत आइमियों का मृत्यु की गोद में मुला दिया है । इसमें छुटकारा पाने के लिए डाक्टरों ने अनेकों औषधियों का आविष्कार किया है, लेकिन फिर भी इसकी मरुचिन औषधि तैयार नहीं हो सकी है । आज-काल प्लेग का एक टीका निरमा है और लोगों की धारणा हो रही है कि इसके सगाने में रोग का आक्रमण नहीं होता, लेकिन प्लेग का टीका भी उनका ही शानिवाग्य और धार्मिक दृष्टि से पारमय है जितना कि चेपक का टीका । यद्यपि इस रोग के लिए कोई औषधि विशेष रूप से तैयार नहीं हो सकी है, फिर भी हम उन लोगों के लिए विशेष प्रवृत्ति में पूर्ण विश्वास है तथा जो मृत्यु से नहीं डरते, निम्नलिखित उपचार करने की सलाह देंगे ।

(१) आंखों बगलार मुक्त हो पानी में भीगी बादर 'बेड-सीट' का प्रयोग करना चाहिए ।

(२) स्नैड (गिट्टी) निरखने पर मिट्टी की गुर्तलन बांधना चाहिए ।

(३) रोगी को पूर्ण उपवास करना चाहिए ।

(४) यदि उसे प्यास मालूम हो तो ठण्डे पानी में नीबू का रस मिला कर देना चाहिए ।

(५) उसे खुली हवा में सुलाना चाहिए ।

(६) रोगी के निबट एक से अधिक आदमी को उसकी देख-रेख के लिए नहीं रहना चाहिए ।

हम विद्वान्म दिना मचने हैं कि यदि प्लेग किसी उपचार में अच्छा हो सकता है तो वह इस उपचार में और भी शीघ्र अच्छा हो सकता है ।

यद्यपि इस रोग की उत्पत्ति के मुख्य कारण का अभी तक पता नहीं लग सका है, फिर भी लोगों का आम खयाल है कि इस रोग को अधिकतर बूढ़े फैलाने हैं । अतः हमें बूढ़ों से हर तरह की सावधानी रखनी चाहिए । हमें अपने घर के खाने-पीने के सब सामान ढँक कर रखना चाहिए जिससे बूढ़ों को वहाँ खाने की अनुविधा हो और वे वहाँ से दूसरी जगह चले जायें । यदि किसी मुहल्ले में प्लेग का प्रकोप हो गया और बहुत प्रयत्न करने पर भी बूढ़ों में इस अपना पिण्ड न छुड़ा सके तो हमें चाहिए कि उस घर को कुछ दिनों के लिए बर्बाद कर दें ।

प्लेग के आक्रमण में बचने का सबसे अच्छा उपाय स्वास्थ्य संबंधी नियमों का पालन करना है । हमें खुली हवा में सोना चाहिए । साधारणतया पोषक पदार्थ खाँडी मात्रा में खाना चाहिए एवं घर को साफ-सुथरा रखना चाहिए । निम्न नियमित रूप से स्नान करना चाहिए । हर तरह के व्यसन छोड़ देने चाहिए और यथासाध्य साधारण जीवन व्यतीत करना चाहिए । यों तो हमें इस रोग से सदैव ही रहना चाहिए, लेकिन यदि हम सदैव ऐसा न करें तो हम-से-हम प्लेग के दिनों में भी विशेष सावधानी रखनी ही चाहिए ।

मग्निसातक ज्वर इससे भी भयंकर होता है । यह शीघ्र आक्रमण करता है और बहुत ही घातक होता है । रोगी को अधिक ज्वर हो जाता है, स्वास लेने से कष्ट मालूम होता है और कभी-कभी वह बेहोश हो जाता है । इस किस्म का रोग पहले-पहल जोहन्सबर्ग में मर्च १६०४ में शुरू हुआ था । इस बारे में पहले कहा गया है कि तेईस रोगियों में से केवल एक बच सका था । इस पर प्रायः में सभी उपचार प्रयोग में लाये जा सकते हैं जो 'ब्यूनानिक प्लेग' पर काम में लाये जाते हैं, अन्तर इतना ही है कि पुलटिस इस रोग में सीने के दोनो बगल में बाँधना चाहिए । यदि 'वेड-शीट पैक' के प्रयोग करने का मौका न मिले तो पनली पुलटिस सिर में बाँधना चाहिए । यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि इस रोग का उपचार करने में पहले इसके रोकने की व्यवस्था करनी चाहिए । प्लेग और उसके रोकने में प्रायः एक से ही उपचार काम में लाये जाते हैं ।

हम लोग कॉलरा या हैजा (महामारी) से भी उतना ही डरते हैं जितना कि प्लेग से, लेकिन यह रोग इतना भयानक नहीं है । इस रोग में 'वेड-शीट-पैक' से कुछ लाभ नहीं होता । मिट्टी की पुलटिस रोगी के पेट पर बाँधना चाहिए । जिस अंग में सनसनी मालूम होती हो उसे गरम पानी की बोतल में मँकना चाहिए । पाँव में गरमो का तेल मलना चाहिये और रोगी को उपवास करवाना चाहिए । रोगी को घबड़ाहट न मालूम हो, इसकी सावधानी रखनी चाहिए । यदि उसे दस्त जल्द-जल्द आता हो तो उसे बार-बार बिस्तरे में नहीं उठाना चाहिए बल्कि एक चौड़े मुँह का वर्तन चारपाई के नीचे दस्त इकट्ठा करने के लिए रख देना चाहिए । यदि इस रोग में पहले से ही सावधानी रखी जाय तो मरने का डर नहीं रहता । यह रोग गर्मी के दिनों में हुआ करता है, क्योंकि गर्मी के दिनों में हम किम्ब-किम्ब के कब्बे-गस्के कम लाते हैं । पानी भी उन दिनों में प्रायः गन्दा ही होता है और हम उसी को

पीते है, क्योंकि उन दिनों कुएँ का पानी कम हो जाता है । हम सोम पानी को उबान कर अथवा छान कर नहीं पीते । रोगी के पाखाने को भी खुला छोड़ देते हैं । जिनका फन यह होता है कि रोग के कीड़े हवा में फैलते हैं । वास्तव में जब हम इस पर विचार करते हैं तो हमें मालूम होता है कि उपरोक्त विषयों पर हमारा बहुत कम ध्यान रहता है । फिर भी हम इन रोगों से बचिन रहने हैं । यह आश्चर्य की बात है ।

हमें उन बातों पर विचार करना चाहिए, जिनकी जानकारी कॉन्सरा के दिनों में हमारे लिए आवश्यक है । हमें उन दिनों हल्का भोजन करना चाहिए । प्चच्छ हवा में राँग लेनी चाहिए । जो पानी हम पीने हैं सदैव उबान कर, मोटे कपड़े से छान कर पीना चाहिए । रोगी का पाखाना शाल या मिट्टी से ढँक देना चाहिए । पाखाने को शाल या मिट्टी से ढँकने की क्रिया तो हमें सदैव बिना रोक-टोक करनी चाहिए । ऐसा न करने से रोग के फैलने का डर रहता है । किसी गढ़ा खोदकर पाखाना करनी और उसे ढँक देनी है, लेकिन हमयोग उनमें भी बदतर है क्योंकि हम घुणा अथवा छूआछूत के पंग में पड़कर ऐसा न करके हम बीमारी को फैलाने हैं और हमारे मनुष्यों को मृत्यु के भुल में डाल देते हैं ।

जिन लोगों को छूत का रोग हो गया हो उनमें पाग बनने बातों को चाहिए कि वे हर तरह रोगी को दिव्वास दिवाये कि भय की कोई बात नहीं है, क्योंकि भय उत्पन्न होने से अवसर रोगी का हानि पहुँचनी है ।

## १७-सौरी और बच्चा

पिछले प्रकरणों के लिखने का मेरा उद्देश्य यही है कि माधारण रोगों के कारण और उनके उपकार का कुछ ज्ञान प्रायः सर्वमाधारण को हो जाय । हमें पूर्ण विश्वास है कि वे मनुष्य जिन्हें सर्वदा कोई-न-कोई रोग घेरे ही रहते हैं और जो मृत्यु के नाम में डरते हैं उनको किसी तरह की पुस्तक क्यों न दी जाय, वे डाक्टरों की शरण लिये बिना कादपि नहीं रहेंगे । हालांकि मैं इसके विरुद्ध हूँ । मैं यह भी कह सकती हूँ कि बहुत थोड़े लोग ऐसे होंगे जो प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा अपने रोगों को अच्छा करके सर्वदा के लिए रोगमुक्त होने का उद्योग करते हैं । जो ऐसा करेंगे उन्हें इस बात का अनुभव होगा कि इन उपचारों और नियमों में बहुत लाभ होता है । इस पुस्तक को समाप्त करने के पहले हम कुछ मोटी-मोटी बातें और बच्चे की देख-रेख के विषय में अवलायेंगे । माप ही कुछ आकस्मिक घटनाओं के बारे में भी लिखेंगे । पशुओं के बारे में हम कुछ नहीं जानते कि प्रसवकाल में उन्हें कुछ पीडा होती है या नहीं, किन्तु पूर्ण स्वस्थ स्त्री को तो प्रसवकाल में पीडा नहीं होनी चाहिए । देहात में बहुतेरी स्त्रियाँ प्रसव की पीडा की कुछ परवा नहीं करती और अन्तिम समय तक अपना काम करती हैं । बहुतेरी मजदूरी करने वाली स्त्रियों को प्रसव के थोड़े ही दिन बाद मजदूरी करने देखा जाता है । तब क्या कारण है कि शहर और बस्वों की स्त्रियों को ही प्रसव के समय इतनी पीडा होती है ? क्या कारण है कि उन्हें प्रसव के पूर्व और पश्चात् उपचार की विशेष आवश्यकता पड़ती है ।

उत्तर बहुत आसान और स्पष्ट है । शहर की स्त्रियों को अग्राहिक जीवन व्यतीत करना पड़ता है । उनका ज्ञान-मान, रहन-सहन माधारण स्वास्थ्य संबंधी प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध हुआ करता है । इसके अनिश्चित वे असमय गर्भ धारण करती हैं और

प्रसव के बाद शीघ्र ही पुरुषों के निकार हो जाती है । अतः उन्हें कमजोर का रोग हो जाता है । हमारे देश की लाखों कन्याओं और स्त्रियों की यह अवस्था हो रही है । मेरे विचार से ऐसा जीवन नरक से भी बुरा है । जब तक पुरुष ऐसा पागलिक आचरण करते रहेंगे, हमारी स्त्रियाँ सुखी नहीं रह सकनी । बहुत से लोग इस दोष को स्त्रियों के मरथे मढ़ने हैं, लेकिन यह किमका दोष है, इस पर विचार करने के लिए हमें यहाँ ध्यान नहीं है, लेकिन हमें बुराईयों को देखना है और उसमें छुटकारे का उपाय बतलाना है । सभी विवाहित स्त्री-पुरुष को यह याद रखना चाहिये कि जब तक बामना की तृप्ति की बुरी टेव, काम कर छोटी उम्र में गर्भ धारण कर लेने की बुरी प्रथा और बच्चा पैदा होने के बाद ही सम्भोग करने की आदत छूट न जायगी तब तक प्रसव की पीड़ा दूर नहीं हो सकती । स्त्रियाँ प्रसव की पीड़ा को चुप-चुप सहन करती हैं, यह नहीं सोचनी कि स्वयं उनकी इच्छा से ही ऐसा होना है उनकी मतान दुबली-पतली और कमजोर हो जाती है । प्रत्येक स्त्री-पुरुष का कर्तव्य है कि वे अपने को इस विपत्ति से बचावें । कम-से-कम यदि एक भी स्त्री-पुरुष इसका पालन करे तो इसका यह मतलब होगा कि वे अपना आदर्श दिखलाकर समाज को पतित अवस्था से उठा रहे हैं । यह एक ऐसा आवश्यक विषय है कि इसके लिये एक को दूसरे की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए ।

उपरोक्त बातों से यही प्रतीत होता है कि गर्भ टहर जाने के बाद पुरुष को स्त्री-प्रसंग नहीं करना चाहिये और नौ मास तक नौ स्त्री के ऊपर विशेष जिम्मेदारी रहती है । उसकी इस मन्तान का प्रविष्य मर्यादा उसके इन नौ महीने की रहन सहन पर निर्भर करता है । यदि वह अच्छी-अच्छी बस्तुएँ पसन्द करेगी तो प्रविष्य में उसकी होने वाली मन्तान भी उसी बस्तुओं को पसन्द करेगी । यदि वह प्राण करेगी या उसके अन्दर बुरी-बुरी भावनाएँ उत्पन्न



होंगी तो उसकी सन्तान भी त्रिधी तथा बुरी भावना वाली होगी । अतः इस नौ महीने की अवधि में उस चाहिए कि वह अच्छे-अच्छे कार्य करें । व्यर्थ की चिन्ताओं को छोड़ दें, कोई बुरी बातना अन्दर न आने दें, कभी मूठ न बोलें और एक पल भी बेकार एवं बुरी बातों में न बितायें । ऐसी माता की सन्तान अवश्य बली और पराक्रमी होगी ।

गर्भिणी को अपने शरीर और विचार को पवित्र रखना चाहिए । उसे स्वच्छ वायु में रहना चाहिए जिसे वह सुगमता से पचा सके । उतनी ही मात्रा में खाना चाहिए जिसे वह सुगमता से पचा सके । यदि भोजन सबधी सभी नियमों का वह पालन करेगी तो उसे डाक्टर की सहायता की कोई आवश्यकता नहीं होगी । यदि उसे दस्त की शिकायत हो तो उसके भोजन में जैतून के तेल की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए । यदि उसे कै आवे या जी मचलता हो तो पानी में नीबू का रस मिला कर सेना चाहिए, उसमें साण्ड नहीं मिलाना चाहिए । गर्भावस्था के नौ महीनों में हर हालत में मसाला एवं चपार बिलकुल छोड़ देना चाहिए ।

गर्भावस्था में स्त्रियों को नयी-नयी वस्तुओं के प्राप्ति की इच्छा होती है । ऐसी हालत में उन्हें डाक्टर लूईकूने के बताये हुए तरीके में स्नान करने से लाभ होता है । इससे उनका स्वास्थ्य और उत्साह बढ़ता है । एवं उन्हें प्रसव भी नहीं मालूम होती । गर्भावस्था में उनको अपने मन पर अधिकार रखना चाहिए । ज्यों ही किसी वस्तु की इच्छा पैदा हो, उसे शीघ्र दबा देना चाहिए । माता-पिता को चाहिए कि वे मदा गर्भस्थ बच्चे की रक्षा के लिए सावधानी रखें ।

पुरुष का कर्तव्य है कि वह ऐसी अवस्था में स्त्री को शान्तमय जीवन व्यतीत करने दे । किसी प्रकार की सड़ाई भगडा उसमें न करे और मदा समस्त प्रमत्त चित्त रखने की कोशिश करे । उसे



बच्चे को दमन माफ आता है । दमन तरह बच्चा भी रोग में बसा रहता है । यदि बच्चा बीमार हो जाय तो उसकी माँ के स्वाम्भ्य को और ध्यान देना चाहिये । बच्चे को दवा देना उसे जानबूझकर मारना है, क्योंकि उसका मेदा नाज़ुक है जिसमें दवा का जहर सीधे फैलता है । अतः जो कुछ औषधि देनी हो तो माता को देनी चाहिये । औषधि का गुण उसकी माता के दूध में आकर बच्चे को लाभ पहुँचाता है । यदि बच्चे को कफ हो जाय या दमन आवे तो डरने की कोई बात नहीं है । हमें एक दो दिन देख लेना चाहिये और उसके कारण का पता लगाना चाहिये । कारण मालूम हो जाने पर छुटकारे का उद्योग करना चाहिये महमा इसके लिए दौड़ धूप कर दवा-दारु करने में और भी खराबी पहुँचेंगी ।

बच्चे को गुनगुने पानी में स्नान कराना चाहिये । उसका वस्त्र यथासाध्य कम और पतला हो और यदि हो सके तो बिलकुल न पहनाये जायें । बच्चे को मोटे कपड़े पर सुला कर गर्म चादर में ढँके रहना चाहिये । इसमें कपड़े पहिनाने की आवश्यकता पूरी हो जायगी और कपड़े भी गन्दे होने से बचेंगे एव बच्चा भी बलवान होगा । नाल के ऊपर कपड़े को चौपरता बनाकर रख दें और ऊपर से उसे दूसरे कपड़े से मुलायम बाँध दें । नाल पर तागा बाँधकर उसे गले में लटकाने की प्रथा हानिकर है । नाल की पट्टी को खोलते रहना चाहिये । यदि नाल के इर्द-गिर्द नमी मालूम पड़े तो यारीक पीसा हुआ स्वच्छ चावल का आटा छान कर रुई के डारा उस पर छिड़क देना चाहिये ।

जब तक बच्चे को माँ का दूध काफी मिलता हो उसे उसी पर रखना चाहिये, लेकिन जब कुछ कम पड़ने लगे तो बने हुए गेहूँ को पीसकर गर्म पानी और थोड़ा सा गुड मिला कर मिलाने से दूध ही के जैसा लाभ होता है । आधा किले को खूब मसल लिया और उसमें एक चम्मच जैतून का तेल मिला कर देने से बड़ा होता है । अगर गाय का दूध देता हो तो एक भाग दूध में



पंता ही होता है । यदि वे तुमका कर बोलने हैं तो यह भी वैसे ही बोलने लगता है । यदि घरे घण्ट का प्रयोग करने हैं और उनमें कुछ बुरी टेव पड गयी है, तो बच्चा भी उमी का अनुकरण करता है । तात्पर्य यह है कि माँ-बाप का कोई भी काम ऐसा नहीं, जिसको बच्चा करना न सीख जाय । बड़े-बड़े विद्वानों का यह रहना है कि माँ-बाप के पास रह कर बच्चे को जो शिक्षा मिलनी है वह फिर कभी नहीं मिलनी ।

अब हम लोग समझ लें कि माँ-बाप की जिम्मेदारी बच्चों के प्रति कितनी भारी है । उनका मुख्य कर्तव्य है कि बच्चों को ऐसी शिक्षा दें जिससे वह मध्यवादी, ईमानदार और अपने समाज का आभूषण बन जाय । पशु और फल वगैरह के विषय में भी हम यही देखते हैं कि जो जिम मध्य का है प्रायः उनमें उत्पन्न पशु या फल भी उन्हीं जैसे होते हैं । केवल मनुष्य ही प्राकृतिक नियम भङ्ग करता है । यह मानव समाज ही में देखा जाना है कि नेकचलन मनुष्य की सन्तान बदचलन होती है और बलवान की सन्तान प्रायः निर्बल हो जाती है । उनका यह कारण है कि हम बिना समझे-बुझे माँ-बाप बन जाते हैं जब कि हम उस पद के योग्य नहीं होते । माँ-बाप का यह अनिवार्य कर्तव्य है कि वे अपने बच्चों का उचित रीति में पोषण-पोषण करें । यह तभी सम्भव हो सकता है जब माँ-बाप दोनों ही स्वयं उचित शिक्षा प्राप्त किये हों । जो माँ-बाप इस तरह की शिक्षा से वंचित हैं, उनका यह कर्तव्य होता है कि वे अपने बच्चों को किसी योग्य अभिभावक की देख-रेख में रख दें । ऐसा विद्वान् करना निरी मूर्खता है कि बच्चों को केवल स्कूल भेज देने ही से वे सदाचारी बन जायेंगे । सदाचारी बनने के लिये उन्हें अच्छी सगति में रखना आवश्यक है । जो शिक्षा स्कूल में दी है वह घरेलू शिक्षा के बराबर बच्चे पर असर नहीं कर सकती । बात पहले ही बतनायी गयी है कि मुख्य शिक्षा जन्म-काल ही



पहले हम दूबे हुए मनुष्य का उपचार बतलायेंगे । हवा के बिना मनुष्य पाँच मिनट में अधिक नहीं जीवित रह सकता है । दूबने हुए मनुष्य को बाहर निकालने पर उसके अन्दर कुछ प्राण का संचार रहता है, अब शोधानिधीय उसे होश में लाने का प्रयत्न करना चाहिए । इसके लिये दो कामों का कर्त्तव्य आवश्यक है । पहला—उसके अन्दर स्वांग आने-जाने का प्रयत्न किया जाय । दूसरा—उसे गर्मी पहुँचायी जाय । हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि पहला काम नदी या तालाब के किनारे ही करना पड़ता है जहाँ पर कि सब आवश्यक वस्तुओं का मिलना बठिन है । कामकर यह उपाय तभी किया जा सकता है जब कि वहाँ दो-तीन आदमी और हों । महायक के लिए यह आवश्यक है कि वह ममपसूचक, धैर्यवान और फूर्तिशाली हो । यदि वह स्वयं घबड़ा उठेगा तो वह खुद भी मदद न कर सकेगा । ऐसे ही यदि महायकगण उपचार के विषय में बाद-बिबाद करने लगे तो उस मनुष्य के बचने की कम आशा रहती है । उनमें सबसे अधिक जानकारी रखने वाले को चाहिए कि वह अन्य सहायकों को बतलावे और सहायकों को चाहिए कि वे उसकी आज्ञानुसार कार्यवाही करें ।

दूबे हुए मनुष्य को ज्योंही पानी से बाहर निकाला जाय उसका बदन अच्छी तरह पोछ दिया जाय । उसके भीगे कपड़ों को उसके बदन से अलग कर देना चाहिए तब उसके दोनों हाथों को उसके सिर के नीचे कर उसे पट (औघा) सुसा देना चाहिये । अपने हाथ को उसकी छाती पर रख उसके उसके मुँह से पानी और मिट्टी वगैरह निकाल देना चाहिए । अब उसकी जीभ बाहर निकल आयेगी उसे रुमाल से पकड़ लेना चाहिए और तब तक पकड़े रहना चाहिए जब तक वह होश में न आ जाय । होश में आते ही उसके सिर और छाती को पाँव से कुछ ऊपर कर उसे सीधा कर देना चाहिए । एक सहायक को उसके सिर की तरफ घुटनों के बल बैठ कर धीरे धीरे उसके हाथों को फैला लेना चाहिए । ऐसा करने से

दमरी पराजिया उठती और स्वांग जाने जाने लगता । इसके अलावा रस और रुद्धे पानी को हाथ में लेकर उसके गीने पर छिड़कने रहना चाहिए । यदि आप दिन भर तो उसके गर्मी पहुँचाना चाहिए । इसके बाद जहाँ तक करते दिन तक उसके पहिना देना चाहिए, जिससे उसके शरीर में गर्मी पहुँचे । ये सब उपचार पूर्ण आमा के साथ देख कर करना चाहिए । कभी-कभी तो यह घण्टों तक करना पड़ता है, सब स्वांग जानी है । शरीर की मांस का आना आरम्भ हो, कुछ गर्म पदार्थ पिनाना चाहिए । नींबू का रस गर्म पानी में या लेज और पानी मिश्र का काढ़ा पिमाने में बहुत लाभ होगा । मम्बाबू, मुँधाने में भी उस लाभ पहुँचता है । बेवार बादली को उसके आगे लटक नहीं धरे रहना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने में अच्छे वायु बीमार को नहीं मिलती । अतः इन बातों का विशेष ध्यान रहना चाहिए ।

नीचे निम्ने बिन्दु ऐसे रोगी के घर जाने के हैं -

यदि स्वांग का आना-जाना रुक जाय, हृदय और फेफड़े की चक्कर बन्द हो जाय, मोर के पंखों को उसके नाक के समीप रखने पर यदि जरा न हिले, शीशे को उसके मुँह के पास रखने पर यदि उस पर भाप न जमे, आँखें अघबुली रह जायें, पलकें मोटी पड़ जायें, जबड़े जुड़ जायें, जीभ दाँतों के बीच में आ जायें, मुँह में फेन आ जाय, नाक लाल हो जाय और सब शरीर पीला पड़ा जाय तो ममकता चाहिए, कि मर गया । कभी-कभी इन लक्षणों के होने हुए भी प्राण रहता है । जब उसकी मांस मरने लग तभी उसके मरने का निश्चय होता है । अतः रोगी को क्षीघ्र ही मरा न ममकता चाहिए, बल्कि बहुत देर तक उसकी सेवा करने के बाद ही उसकी आत्मा छोड़नी चाहिए ।

कभी-कभी हम लोग कपड़े में आग लग जाने से धक्का



उठने है और उसे गलायना देने के बदले अदनी सूंभना के कारण उसे और भी बिगड़ने में राग देने है, अतः ऐसी अवस्था में ह्वाग बना बगैर है यह जानना आवश्यक है ।

त्रिग व्याज के कपड़े में आग लग गयी है। उसे पकड़ना नहीं चाहिए । यदि आग कपड़े के एक ही बिन्दु पर पकड़ी है तो उसे सीधे ही जल से बुझा देना चाहिए । लेकिन यदि मनुष्य या अश्विक कपड़े में पकड़ गयी है तो उसे सीधे ही जमीन पर गिरा कर सोतने लगना चाहिए । यदि कोई गर्मीयंत्र जैसा मोटा कपड़ा मिले तो सीधे उसके बदले में गिरा देना चाहिए । यदि पानी नजदीक हो तो सीधे उसके ऊपर गिरा देना चाहिए । ज्यादा आग बुझ जाय तब देना चाहिए कि कहीं उगका अङ्ग नो नही जल गया है । जैसे हुए स्थान में बहका कपड़ा बिचक जाता है । ऐसी हालत में तब उसे जोर लगा कर नहीं छुड़ाना चाहिए । बल्कि धीरे से बदन कंघी से काट लेना चाहिये ताकि जैसे हुए स्थान पर कुछ अगर न पड़े और वहाँ का कपड़ा न मिमट जाय । इसके बाद सीधे ही उग स्थान पर मिट्टी की पुलटिम बांधनी चाहिए । इससे जलन कम होकर रोगी को आराम मिलेगा । जैसे हुए स्थान पर जहाँ कपड़ा लिपटा हो वहाँ भी पुलटिम बांधनी चाहिए । जब पुलटिम भूमने लगे तो गुरन्त बदल देना चाहिए । ठंडे पानी के उपयोग से भी कोई हानि नहीं होती ।

जो मनुष्य जलने पर यथा समय उपरोक्त उपचार न कर सके तो उसके लिए निम्नान्वित उपचार बहुत लाभदायक होंगे । कंठे के ताजे पत्ते पर जैतून या सरसो का तेल घुसक कर जली हुई जगह में बांधना चाहिए । पत्ते के अभाव में पतले कपड़े का प्रयोग कर सकते हैं । अलसी के तेल में घूना का पानी बराबर मिला कर लगाने से लाभ होता है । जैसे स्थान पर चिपके कपड़े को दूध या पानी से तर कर धीरे-धीरे निकाल सकते हैं । तेल की पतली पट्टी दो दिन बाद हटाना चाहिए और उसके बाद रोज बदलना चाहिए ।



से उसका विष शरीर में तुरत फैल जाना जिसमें आदमी शीघ्र मर जाता है । चूँकि मृत्यु का नाम ही भवानक है, अतः गाँप से हमारा डरना स्वाभाविक है । वास्तव में हम डर ही के कारण सर्पों की पूजा किया करते हैं । यदि वह छोटा जीव होता तो इतना भयकर होने पर शायद हम उसकी पूजा नहीं करते, लेकिन चूँकि यह एक बड़ा और प्राणघातक जीव है, इसी से हम उसे पूजते हैं ।

शास्त्राचार्य वैज्ञानिकों का कहना है कि सर्पों में कोई विशेष बुद्धि नहीं है, अतः जहाँ मिले वही इसे मार डालना चाहिए । सरकारी गणना से हमें पता चला है कि सर्पों के काटने से हर साल हिन्दुस्तान में करीब बीस हजार आदमी मरते हैं । जहरीला सर्प मारने पर सरकार ने इनाम मिलता है । लेकिन हमें यह देखना चाहिए कि इस प्रथा में देश को कुछ लाभ पहुँचा है या नहीं । अनुभव से पता लगा है कि सर्पों एकाएक किमी को नहीं काटता है, बल्कि छड़ने पर काटता है । क्या इससे यह सूचित नहीं होता कि सर्पों में बुद्धि होती है ? सम्भव है यह बुद्धि का चिन्ह न माना जाय, लेकिन इसमें वह निर्दोष अवश्य साबित होता है । अपनी रक्षा के लिए वह अपने दाँतों को काम में लाता है । मनुष्य भी बहुधा यही करते हैं । हिन्दुस्तान या किसी देश को सर्प-रहित करने का प्रयत्न हवा से सड़ने के समान है । किसी खास स्थान में सर्पों का आना रोका जा सकता है । उन्हें मार डालने पर अन्य सर्प वहाँ नहीं आवेंगे; लेकिन अधिकांश हिस्से में ऐसा नहीं किया जा सकता । हिन्दुस्तान जैसे विशाल देश में सर्पों को समूल नष्ट कर देने का प्रयत्न कभी भी सफल नहीं हो सकता ।

हमें कभी भी नहीं भूलना चाहिये कि सर्पों को भी उसी ईश्वर ने पैदा किया है जिसने हमें और अन्य जीवों को पैदा किया है । हम ईश्वर के सभी कार्यों को नहीं समझ सकते । ईश्वर ने घोर, सर्प, विन्दू इत्यादि को हमारे मारने के लिए नहीं पैदा किया है । अगर



की महान शक्ति हैं । बिना इसके ईश्वर की पूजा भी सायंक नहीं होगी । गारांग यह कि प्रेम ही सब धर्मों की जड़ है ।

इसके अतिरिक्त गण या अन्य जीवों के कुर स्वभाव और उनकी उत्पत्ति को हमी लोगो की कूरता क्यों न मानी जाय ? क्या हम लोग उनमें कम हितकर हैं ? • क्या हम लोगो की जवान उन्ही के जवान जमी विपत्ती नहीं है ? क्या हम लोग अपने भाई बंधुओं को उन्ही के ऐसा मित्रार नहीं बनाने ? इन सब बातों में यही प्रतीत होना है कि जब मनुष्य दूसरे को नुकसान पहुँचाना छोड़ देंगे, अन्य जीव-जन्तु भी अपनी हितकर प्रवृत्ति छोड़ देंगे और हमारे साथ मित्रवत् रहने लमेंगे । जब हमारे ही अन्दर मिह और बकरी की लड़ाई सदैव चलती रहती है तो हममें क्या आश्चर्य है यदि शरीर रूपी समार में भी ऐसा ही युद्ध हुआ करे । मनुष्य जीवन ही समार के सब जीवों में आदर्श माना गया है । अतः जब हम लोग अपने स्वभाव को बदल डालेंगे तो दुनिया के सभी लोग अवश्य ही अपने स्वभाव को बदल डालेंगे । जो मनुष्य अपने स्वभाव की स्वयं बदल लेता है उसके लिए दुनिया बदल जाती है । ईश्वर की मृष्टि तथा हमारी प्रसन्नता का यही रहस्य है । हमारी प्रसन्नता केवल हमारे ही ऊपर निर्भर करती है और इसके लिए हमें दूसरों पर अवलम्बित नहीं रहना चाहिये ।

मर्षों के काटने पर उसके उपचार के विषय में लिखने की अपेक्षा सर्पों के विषय में इतना अधिक लिखने का यही कारण कि लोगो का भय उनसे मिट जाय । यदि इस पुस्तक के पढ़ने वालों में से एक भी जो मैं अब तक लिखता आया हूँ, उसके अनुसार चलेगा तो मैं निश्चय परित्यक्त सफल समझूँगा । इसके अतिरिक्त इतने पृष्ठों के लेखन का मेरा मतलब केवल वैज्ञानिक कल्पनाओं को ही दर्शाना

नहीं है बल्कि उसके खून तत्त्व को ढूँढना है, और लोगों को आरोग्य-सन्देश देने पर विचार करना है ।

आधुनिक आक्विकारो में भी पता चलता है कि उम्र मनुष्य पर, जो पूर्ण स्वस्थ है, जिसका खून गर्म है और जिसका भोजन मायात्मक तथा मात्त्विक है, सोय का जहर जन्दी अमर नहीं करता । जिसका खून दूषित और भोजन मात्त्विक नहीं है उम्र पर जहर का अमर शीघ्र होता है । एक डाक्टर का कहना है कि जो मनुष्य नमक नहीं खाता और जिसका मुख्य भोजन फल है उम्रका खून इतना स्वस्थ होता है कि उसके ऊपर बिगो भी विष का अमर नहीं पड़ सकता । लेकिन मुझे स्वयं इस बात का अनुभव नहीं है कि यह कहीं तक सत्य है । जिस मनुष्य ने केवल एक-दो वर्ष में नमक खाना छोड़ दिया है उम्रका खून इस योग्य नहीं हो सकता क्योंकि पहले के कार्य हुए नमक से उम्रका खून इतना दूषित हो गया है कि वह इतने सारे दिनों के नमक परित्याग में शीघ्र शुद्ध नहीं हो सकता ।

वैज्ञानिक दृष्टि में दम्मा गया है कि जिसे अधिक भय या क्रोध हो उस पर विष का प्रभाव शीघ्र पड़ता है । सभी जानते हैं कि डर या क्रोध की अवस्था में मनुष्य की नाडी और हृदय में घड़कन पैदा हो जाती है और नमों में खून का दौरा बंग से होने लगता है । बंग से दौरा होने के कारण खून में अधिक गर्मी पैदा हो जाती है जिससे मनुष्य के स्वास्थ्य पर घक्का पहुँचना है । क्रोध वास्तव में एक प्रकार का उदर है । अतः सोय के विष की सबसे उत्तम औषधि कम मात्रा में मात्त्विक भोजन, बुरे भाव जैसे क्रोध-भय का परित्याग और ईश्वर पर पूर्ण भरोसा रखकर उचित उपचार करना है ।

पोर्ट-एन्टिबायेश अजायबघर के डाइरेक्टर फिट्जमीस जिन्होंने अपना अधिकांश समय मर्षों के विषय में जानकारी प्राप्त करने में व्यतीत किया है और जो इस विषय के ज्ञाता बने जाने हैं, जिन्होंने

साथ साथ बताया दिया है कि मरी के कटने बखूब ही ज़रूर ज़रूरी-  
बात में पड़ती है और और अर्थात् अर्थात् अर्थात् के पदों में होती है ।

हमें सादर कहना चाहिए कि मरी मरी एक जैसा जैसा मरी  
होती और म मरी जैसा मरी के कटने में बिना का हीम प्रभाव  
ही होता है । इसके अलावा कटने मरी इतना अलग मरी की  
मरी जैसा कि म मरी के मरी में मरी बिना की मरी की मरी  
है । इसलिए हमें उम्मीद मरी भी कट म तो हमें इतना मरी  
चाहिए, क्योंकि उम्मीद मरी भी कट ही सामान्य और मरी है  
दिएका प्रभाव हम बिना मरी की मरी के मरी का मरी है ।

जिन स्थान में मरी में कट है उम्मीद मरी ऊपर मरी मरी कर  
बांध देना चाहिए और एक मरी या मरी वेमिन में बन दे  
देना चाहिए । ऐसा करने में बिना मरी में मरी मरी पाता ।  
मरी एक मरी मरी मरी में उम स्थान की आप इतना मरी  
कट देना चाहिये मरी बिना मरी मरी मरी मरी । इसके  
बाद कटे हुए स्थान में मरी या मरी पाउर मरी मरी में  
बिना है और जिसे परमेनेट मरी मरी मरी है, उम्मीद की  
मरी देना चाहिए । यदि मरी मरी मरी तो मरी मरी मरी  
की मरी मरी में मरी में मरी कर मरी देना चाहिए । जिसके  
होठ या जीभ पर मरी ही उम्मीद मरी मरी चाहिए । यह उपचार  
कटने पर मरी मरी के अन्दर-अन्दर करना चाहिए जिसमें मरी  
मरी में मरी पावे । जैसे कि मरी ही बताया गया है कि एक  
मरी दाढ़र का जो इस मरी के लिए मिदहम माना जाता है  
मरी है कि मरी की ताजी मिटी से मरी देना चाहिए । यद्यपि  
मिटी के पुनर्निर्माण का प्रयोग मरी इस विषय में मरी दिया है कि  
मरी मरी मरी पूर्ण विश्वास है, क्योंकि इसके मरी मरी में अन्य  
मरी मरी मरी मरी कर मरी है । मरी मरी या मरी मरी  
के बाद मिटी की पुनर्निर्माण, जो मरी मरी मरी, मरी देना

चाहिए। हर एक घर में अच्छी पिनी और मुगाई हुई मिट्टी एक टीन में प्रयोग के लिए तैयार रखनी चाहिए। इसे हम प्रयोग करने के लिये मूर्त की धूप और हवा भगनी रहे और नर्म न हो पावे। पट्टी के लिए कपड़ा भी रखना चाहिए ताकि जब आवश्यकता पड़े शुष्क ही मिल जाय। यह बेबन गाँव के बाटने पर ही काम न होगा बल्कि अत्यावश्यक रोगों में भी काम देगा।

यदि रोगी बेहोश हो गया हो या उसका श्वास चलना बन्द हो गया हो तो श्वास-उपचार करने की क्रिया जो डूबने के विषय में बताया गयी है, काम में लानी चाहिए। गर्म पानी, तब और लौंग का बाड़ा होना में लाने के लिए बड़ा उपयोगी होता है। रोगी को खुली हवा में रखना चाहिये। लेकिन यदि उसका शरीर ठंडा मानुस हो तो गर्म जल में थरी बोतलों को प्रयोग में लाना चाहिये या फ्लामेन का टुकड़ा गर्म पानी में भिगोकर उसके बदन पर मनना चाहिये ताकि बदन में गर्मी आ जाय।

बिच्छू का काटना—यह कहावत प्रसिद्ध है 'ईश्वर न करे कि किसी को बिच्छू काटे' इस बात में भी सिद्ध होता है कि इसका काटना बितना दुःखदाई होता है। वास्तव में इसका दर्द साँप से कहीं बढ़कर होता है। लेकिन हम लोग इससे डरते नहीं, क्योंकि इसमें मृत्यु का डर नहीं रहता। डा० मूर का कहना ठीक ही है कि जिसका खून स्वच्छ है उस पर इसके बिब का असर नहीं होता।

इसका उपचार बहुत साधारण है। बिच्छू के काटे हुए स्थान को काट कर खून निकाल देना चाहिए। काटे हुए स्थान में कुछ ऊपर सीब बर बांधना चाहिए। इसके बाद उस पर मिट्टी की पुलटिस बाँध देनी चाहिये। इसमें दर्द सीधे जाता रहेगा।

कुछ संस्कारों का कहना है कि मिरबा और पानी को बराबर-बराबर मिलाकर उसमें कपड़ा भिगोकर काटे हुए स्थान पर पट्टी बाँधनी



पर्वतों का उल्लास को नष्ट कर देने के लिये जो  
 प्रयास किया, अथवा किसी भी प्रकार के लोभ-लालच  
 के विनाश के लिये जो प्रयास किया, उसे विनाश  
 के लिये ही माना जायेगा और उसके पुनर्जात को लोभ-लालच  
 माना जायेगा । अतः हमें अपने अन्तर्गत को लोभ-लालच  
 को दूर करने के लिये ही प्रयास करना चाहिए । अतः हमें  
 अपने अन्तर्गत को लोभ-लालच से दूर करने के लिये ही प्रयास  
 करना चाहिए । अतः हमें अपने अन्तर्गत को लोभ-लालच  
 से दूर करने के लिये ही प्रयास करना चाहिए । अतः हमें  
 अपने अन्तर्गत को लोभ-लालच से दूर करने के लिये ही प्रयास  
 करना चाहिए । अतः हमें अपने अन्तर्गत को लोभ-लालच  
 से दूर करने के लिये ही प्रयास करना चाहिए । अतः हमें  
 अपने अन्तर्गत को लोभ-लालच से दूर करने के लिये ही प्रयास  
 करना चाहिए ।

## उपसंहार

स्वास्थ्य के विषय में मुझे, जहाँ कुछ बटना था, वह हुआ । अब इसे गंवाए करने में पहले इस पुस्तक के विगने के मुख्य उद्देश का विस्तृत रूप में बताना है ।

इस पुस्तक का विगने समय में इस प्रश्न पर बार-बार विचार किया कि इसे मैं क्यों लिख रहा हूँ । मैं न कोई डाक्टर हूँ और न मुझे इन विषयों का पर्येष्ट ज्ञान ही है अब अधिक सम्भव है कि मेरे विचार अधूरे रह गये हों ।

इसका उत्तर यही हो सकता है कि वैद्यक विद्या का रहना ही बधुग है । इसके अधिजीन विषय काल्पनिक ही है । ये प्रकरण निम्नार्थ भाव में लिखे गये हैं । रोगों के उपचार की अपेक्षा उनके अद को अकुर्गित न होने देने की इसमें अधिक चेष्टा की गयी है । थोडा-भा उद्योग करने में मानुम ही जायगा कि रोगों की उत्पत्ति को रोक देना साधारण भी बात है, इसमें अधिक जानकारी की आवश्यकता नहीं । हाँ, इतना अवश्य है कि उनका अभ्यास कुछ कठिन है । हमारा मुख्य उद्देश्य यही है कि रोग-उत्पत्ति के कारण एवं उपचार का पता लगाया जाय ताकि आवश्यकता पड़ने पर सब लोग स्वयं उसको कर सकें । यों तो स्वास्थ्य के नियमों के पालन करने की थोड़ी बहुत जानकारी सभी की होती है फिर भी यदि उसमें हमारा भी अनुभव शामिल कर लिया जाय तो कोई हानि नहीं होगी ।

फिर भी अच्छे स्वास्थ्य की क्यों आवश्यकता है ? इसके लिये हम इतना चिन्तित क्यों रहते हैं ? हम लोगों की साधारण रहन-सहन

है कि हम लोग अपने स्वास्थ्य की ओर

कल्प स्वयं है । हमें मरण में हमारे विचार ही में वर्तित है  
 २०० हजार से सेना युक्ति है । पाप्मानों को पाप्मानों और मृत्यु  
 को हार की दृष्टि में सेना वाणि । टीक की अक्षय्य हमारे  
 मरण की है । शरीर को अक्षय्यमा के वश में यह वह कुरुक्षेत्रों  
 को यह है मरण प्राणों की दृष्टि करने के करने उम्मीद नाश  
 को ही दृष्टि मृत्यु है ।

आत्म के मरण में मैं मर जाऊँ कल्प आया है कि कालविष  
 मरण हम सभी प्राप्त कर सकते हैं जब हम सोच उनमें विचारों  
 का करने का मैं मानन करने । बिना स्वात्म के मरना मृत नहीं  
 मरण ही मरना और हम सभी स्वयं ही मरने हैं जब हम अपने  
 शिष्टों को वश में करें । जब हम अपने साधन-मार्ग में साधनानी  
 अपने ही अर्थ इच्छा आप ही आप दमन हो जावेगी तबने अपने  
 शिष्टों को वश में कर लिया है उम्मीद वास्तव में मरण को वश में  
 कर लिया है और यह ईश्वरिय अंग हो जाता है । संविद रामानन्द  
 तबने में राम, गीता से धीरुष्ण, कुरान में कुरा और बाइबिल में  
 विद्वान् ही प्राप्त हो सकते । वे तो सभी मिलने जब वैसा आ-  
 बान करते । यह सभी पर सच्चरित्रता अवमन्विता है और सच्-  
 चरित्र पर निर्भर है । अतः सत्य ही मरण का मूल है । यही  
 हमारे सच्चे एवं सफलता की कुञ्जी है । यदि हम इन प्रकरणों  
 के आधार पर सोचा भी सत्य के प्रेमी बनें तो इस पुस्तक के लिखने  
 का शक्ति मैं सफल समझूँगा ।

